



2023年 夏号(第7号)



4月から進学・就職など生活が始まった方、気候の変化も多い時期ですので、疲れが出やすい時期でもあります。休日は体調回復のための大事な時間です。食事の量や食品の種類を選んで食べ、気持ちもゆっくりと保ちながら過ごしましょう。

## ”乳酸菌飲料”を知ろう!

乳酸菌は、腸内細菌叢を整える他、生活習慣病や免疫機能への影響、最近では認知症や睡眠改善との関わりについても言われています。乳酸菌飲料とは、牛乳に乳酸菌を加え、発酵させた物で、乳製品乳酸菌飲料と乳酸菌飲料があります。

\*無脂乳固形分量と乳酸菌の量によって区別されますが、乳製品乳酸菌飲料は、「無脂乳固形分を3%以上含み、1ml当たりの乳酸菌数又は酵母数が1000万以上」の物で、乳酸菌飲料は「無脂乳固形分3%未満で1ml当たりの乳酸菌数又は酵母数が100万以上」の物と違いがあります。

\*牛乳から乳脂肪分と水分を除いた成分(たんぱく質・乳糖・ミネラルなど)

○ドリンクタイプのヨーグルトは、発酵乳(無脂乳固形分8%以上)と言われ、より乳製品に近いので、お腹に合わない場合もあります。

○乳酸菌の種類によって、それぞれ働きが違いますので、全ての乳酸菌が自分に合うわけではありません。色々な種類を試してみるのも良いでしょう。

○下痢がある時は無理に飲まず、下痢が落ち着いてから再開する方が良いでしょう。



## 当院のおすすめレシピ

### ○拌三絲(バンサンスー:中華風春雨サラダ)(2人分)

材料:	緑豆はるさめ	20g
	きゅうり(皮むき)	20g
	ロースハム	30g
	酢	10g
	醤油	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2

- 作り方: ①緑豆はるさめは、袋に記載に従って茹でる。ざるに上げ、水でぬめりを取り、10cm程度の食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは皮をむき、千切りにする。ハムも同じ太さで千切りにする。
- ③酢・醤油・ごま油を合わせてよく混ぜる。
- ④①・②を③の調味料で和える。
- ⑤味が馴染むまで冷蔵庫に入れ、軽く冷えたら器に盛る。

1人分栄養量: 74kcal、塩分0.8g