



健康だより

第133回

平成29年 11月号

伊奈病院 健康管理課

発酵食品の魅力

これからの寒い時期は、感染症が心配です。感染症に負けないように食事で免疫力を強化しましょう。

腸内環境を整える

発酵食品に豊富に含まれる乳酸菌などの菌類が腸内環境を整えます。

免疫力を高めるためには、食事に気をつけるだけでなく、睡眠時間を確保すること、ストレスを貯めないことが大切です。

全身の免疫力アップ

腸内細菌の善玉菌が増えることで、免疫力（外部の病原菌や体内の悪い細胞から身を守る働き）が高まります。

感染防御

健康維持

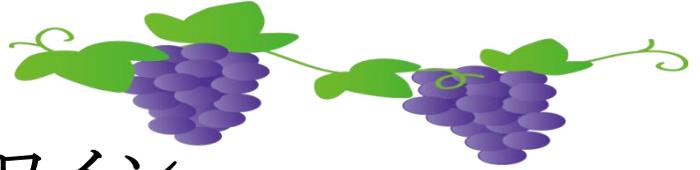
老化予防

風邪やインフルエンザに負けない体づくり

発酵食品とは

動物や植物による食材に、微生物（細菌・カビ・酵母など）を加えることでつくられた食品を発酵食品といいます。食品によって発酵することで、元の食材より栄養価を高めたり、うま味を引き出したり、保存性を高めるなどの効果が得られます。

乳酸菌を多く含む発酵食品



納豆 キムチ ワイン

味噌 ヨーグルト チーズ

ぬか漬け

醤油



納豆や味噌は、大豆の発酵食品。

大豆の発酵によってビタミンKも増え、骨の強化につながります。

納豆とごはんとお味噌汁の組み合わせは、栄養たっぷりの朝食におすすめです。朝のもう1品は、季節の果物を混ぜたヨーグルトは、いかがですか？

夜のリラックスタイムには、ワインとチーズもよいですね。

飲み過ぎ・食べ過ぎには気をつけましょう。



心の健康 ワンポイントアドバイス



安心できる関係をつくるには

安心できる関係をつくるためには、相手の話をよく聞いたり、関心を持って接していることが相手に伝わる態度が大切になります。



相手は、話を聞いてもらえたことで、親しみが増して、安心感が生まれます。

日頃、忙しく時間に追われて、ゆっくり相手と向き合う時間が持てないことは、ありませんか？

短い時間でも、相手と向き合う時間を大切にしてみましょう。