栄養科だより

２０２６年
9月号

今月の行事食　おはぎ弁当

年に２回提供している手作りおはぎです。
長く定番メニューになっており、綺麗な形になるよう心がけながら１つずつ包んでいます。季節を感じられる弁当をぜひお召し上がりください。

（9月25日 昼食予定）

今月のイッピン

鮭と根菜のみそクリームソース

さつまいも・きのこなど野菜豊富で食べ応えアリ。味噌を加えることで、発酵食品も摂取でき、 味にアクセントが出ます。

（9月 19日 夕食予定）

ちょっとひと言

腸内環境を整える

良い腸内環境は、心とからだの健康に繋がります。 食事はこれらに大きく影響する要素です。 3つのポイントを知り、腸内環境に役立てましょう。

- ヨーグルトや納豆などの発酵食品から良い菌を取り入れる「プロバイオティクス」
- 良い菌のえさとなる食物繊維を取り入れる「プレバイオティクス」
- 上記の2つを組み合わせた「ポストバイオティクス」

9月は根菜やきのこなど、食物繊維の豊富な野菜が 旬を迎えます。美味しく腸内環境を整える食事を していきましょう。

医療法人㈳玄同会 小畠病院