



今回のテーマは「残暑・秋バテ対策の腸活」

9月はまだまだ厳しい暑さと強い日差しが続く一方で、季節の変わり目に差しかり体調を崩しやすい時期です。体調管理の要である「腸」をいたわって、この時期を元気に乗り切りましょう！

残暑 ～秋の腸内環境は過酷～

夏の間、私たちは気づかぬうちに腸に大きな負担をかけています

水分不足

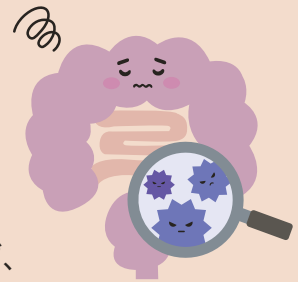
汗をかくことで体内の水分が不足し、腸の動きが鈍くなることや悪玉菌が増えることがあります。

寒暖差

冷たい飲食物の摂りすぎや屋外と冷房の効いた室内との寒暖差で、胃腸や自律神経に負担をかけ、腸の働きを鈍らせます。

疲れと環境変化

長期休み明けの生活リズムの変化や、季節の変わり目に体がついていけず、食欲不振や胃腸トラブルが起きやすくなります。



夏バテが長引くと、ストレスや代謝の低下によって現れる、アンモニアのツンとした刺激臭が特徴の「疲労臭」が出ることがあります。これも体が疲れているサインの一つ。腸内環境を整えることで、代謝をスムーズにし、体調のサインを見逃さないようにしましょう。

残暑・秋バテに負けない！ 腸活のススメ

》》》 こまめな水分補給で腸のスイッチを入れる

のどが渇いたと感じる前にこまめに飲みましょう。特に寝起きの1杯は夜間に汗などで不足した水分を補給し、胃腸を優しく起こすスイッチにもなります。

》》》 発酵食品で腸内環境を整える

納豆、味噌、キムチ、甘酒などは、善玉菌を増やし、免疫力をサポートする味方です。毎日の食事に取り入れやすいものを一品プラスする習慣を。



》》》 食物繊維で腸内のお掃除を

便通の改善や腸内細菌のエネルギー源にもなります。野菜、きのこ、海藻、豆類などを意識して摂りましょう。これからが旬のさつまいも・カボチャも食物繊維が豊富で、腸活にぴったりです。

》》 たんぱく質を優先して食べる

たんぱく質は、疲労回復と体力維持の必須材料です。

食欲が落ちても、肉・魚・卵・大豆製品などを優先して選びましょう。

卵を一つ足す、ミルクを豆乳にするなど、少量でも良いので食べられる工夫をしてみてください。



》》 温かい食品で胃腸をあたためる

温かい食品をとると、胃腸が直接あたためられ働きやすくなります。

冷たいものだけでなく、まずは温かい汁物を一緒に摂るようにしてみてください。



ささっと作って、しっかり栄養 ZENBヌードルで作るいわしのクルダイオーラ

クルダイオーラとはイタリアの「手間なく混ぜるだけ」のパスタ料理です

材料(1人分)

- ・ トマト 大で1個、中で3個くらい
- ・ いわしのオイルサーディン 1缶
- ・ 大葉 3～4枚
- ・ 天然塩 適量
- ・ ZENBヌードル(細麺) 1束

作り方

- ① ZENBヌードルを茹でる。
- ② トマト・いわしを一口大、大葉を細切りにする。
- ③ ②をボウルに入れ、塩を加えて和える。
- ④ 湯切りしたZENBヌードルを加えて和える。
- ⑤ 器に盛って完成！



Point



麺は水洗いするか、オリーブオイルを絡めるとくっつきにくくなります。
菜種油のオイルサーディンなら、オリーブオイルを少量加えると風味もアップ！