



令和元年

10月

No.19



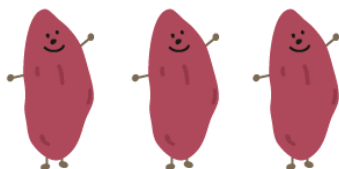
## 腸活(ちょうかつ)で健康づくり

朝夕涼しくなり、空気も乾燥するこれからの時期、感染症などが流行する季節です。病気に負けない健康な身体をつくるためには、腸内環境を整えることが大切。親子で腸活に取り組み、健康な身体づくりを目指しましょう。

～秋が旬の野菜や果物には食物繊維がいっぱい!～

### 腸活とは・・・

腸内環境を整えて、健康な身体を手に入れること。



秋に旬を迎えるさつまいもやレンコン、ごぼうやきのこ、梨やりんごには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には、腸内環境を整える善玉菌の活動を活発にする働きがあります。

また、食物繊維を多く含む食品は良く噛んで食べる必要があります。噛む回数が増えることで唾液の分泌が促され、消化吸収能力や免疫力が高まります。

生活のリズムを整えるとともに、これら旬の食材を食事に取り入れ、腸活に取り組みましょう。

### 子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

#### さつまいも団子



おやつに最適!  
旬の甘みを感じましょう

#### 【材料 10 個分】

・さつまいも	100g	・牛乳	大さじ 1
・砂糖	大さじ 1	・バター	5g
・塩	少々		

#### 【作り方】

- ①さつまいもの皮をむき 1 cm の輪切りにし、耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジで 4～5 分加熱する。
- ②やわらかくなったら熱いうちにフォークなどで潰し、砂糖、塩を加え、牛乳を入れてかたさを調整し、一口大に丸める。
- ③フライパンにバターを熱し、弱火で両面を焼く。

潰したり、丸めたり  
子どもと一緒に作れます