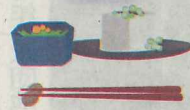


味 な提言



皆さん、お元気でしたか？ 前回、乳酸菌・ビフィズス菌などはヨーグルトや乳酸菌飲料などで毎日とりたいものであるとお話しました。

体に有用な菌(善玉菌など)を積極的に取ることで、整腸作用を促して美容と健康効果がパワーアップできます。さらに積極的に取りたい食品の一つが発酵食品です。

発酵食品とは微生物で発酵させて作る加工食品のことです。皆まななじみの深い、納豆やみそ、甘酒、しょうゆ、みりんなど、またチーズやヨーグルト、ワインなども。

②1 発酵食品

健康だけでなく美容にもうれしい効果が期待できます。発酵させることにより以下のさまざまなメリットがもたらされるからです。単体で食べても十分



愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

岡本 康子さん

おいしいのですが、微生物の力によってさらになるうま味が引き出されます。栄養価がさらに高まったり、微生物

美容にもうれしい効果



本日の一品

甘酒・豆乳鍋
＜材料 1人分＞
A：白菜80g、しめじ30g、だし昆布、だし汁150g
B：生サケ40g、絹ごしとうふ100g、油揚げ10g、春菊10g
C：豆乳50g(無調整)、こしょう甘酒1/2g、塩少々、ポン酢または濃縮だししょうゆを好みで＝ポン酢・濃縮だしの塩分は計算に含まない
＜作り方＞
①白菜は食べやすい大きさに切る、しめじはほぐす
②サケは1口大に切り、とうふ、油揚げも食べやすい大きさに切る
③鍋にAとBを加え煮る、最後にC、春菊をいれ火を通し塩で味を調える
④器にうつし、食べる時は好みのポン酢または濃縮だししょうゆで
＜栄養量＞
244kcal、タンパク質21.1g、脂質10.3g、糖質17.4g、葉酸94.3μg、ビタミンA55μg、ビタミンB12・3.7μg、食物繊維3.1g、塩分0.3g

の働きによって吸収率があがったりします。菌の働きによって保存性が増して長く品質を保てるようにもなります。

発酵食品の一部に含まれているポリグルタミン酸という栄養素があるのですが、その保

に。管理栄養士専攻の先生方に登場していただき、それぞれの専門分野から提言をしていただきます。お楽しみに。