



食欲の秋がやってきました。

果物やきのこ、栗にさんま…秋はいつも以上においしい食材がたくさんありますね！旬の食材をたくさん食べてよく体を動かし、健康な身体や生活を維持しながら寒い冬に備えましょう♪



## 「腸活」のススメ

『腸活』とは、腸内環境をより良い状態にするために、食事に気をつけたり必要な運動をしたりする活動です。年齢を重ねると慢性の便秘になりやすいと言われています。これは食事量や活動量が減少することがひとつの原因となっています。便秘を解消するためには、“いい腸”を作ることが大切です！いい腸を作るために、『腸活』を実践しましょう♪

## ～いい腸を作るための3つのポイント～

### 食習慣

食物繊維の多い食品や、発酵食品、オリゴ糖を積極的にとる。水分補給は時間や量を決めて行う。

### 適度な運動

無理をしない範囲で、毎日運動しましょう。散歩や家事、畑仕事などの全身運動がおすすめです。

### 排便習慣

便意がなくてもトイレに座る習慣をつけましょう。決まった時間にトイレに行く癖をつけましょう。

## ～クイズ～

Q 腸の働きが活発な時間はどれ？

①朝 ②昼 ③夜

答え：③（夜22時～翌2時）



腸など消化器官は副交感神経が優位な時間によく働くとされています。

副交感神経はリラックスした時に活発に働く神経です。より良い睡眠をとることは、副交感神経が優位な状態をつくり、腸の活動が活発となります。食後2～3時間は腸は消化・吸収を中心に行うので、就寝の3時間くらい前には夕食を済ませ、22時～翌2時くらいの寝ている間はリラックスした状態で、腸内環境が整えられるのが理想です。

## ◎旬の食材！便秘予防におすすめ食材は”きのこ”です！

秋の味覚のきのこ。お手軽価格のものも多く嬉しいです。

きのこは食物繊維が豊富なうえ、

腸内環境も整えてくれるので便秘予防にも役立ちます♪

### 《調理のポイント》

加熱してもやわらかくならず繊維が残るきのこ類は、かむ力が弱くなった方には食べにくく敬遠されがちな食材でもあります。そんな時はそのままの状態を出すことは控えて、細かく刻んで肉団子に混ぜ込んで入れるのもおすすめです。ぬめりのあるなめこも刻んで雑炊や卵とじに混ぜ込むとなめこ自体の自然なとろみで食べやすくなりますよ♪



刻んでひき肉とまとめる