

osaka-sfa
健康家族
カード
no. 6

腸の老化防止には
毎日の食事が大切

食事を
工夫して
脳の老化を
進めない!

オリゴ糖を活用し、
腸内環境を整えて
善玉菌を増やす!

腸と脳の
アンチエイジングを
考える人に!

健康家族の
アンチエイジング!



大阪スローフード協会

Happy Menu



【材料】.....

- オリゴのおかげ…大さじ4
- レモン…1個
- 炭酸水(無糖)…200ml
- キウイフルーツ…2個
- パイナップル…120g
- グレープフルーツ(ルビー)…1個

レモンサワー&フルーツ(4人分)



協賛：(株)パールエース

【作り方】.....

- ①フルーツは皮をむき、それぞれ小さめのサイコロ切りにする。
- ②器にキウイフルーツ、パイナップル、グレープフルーツの順番に層になるように入れる。
- ③炭酸水を注ぎ入れ、オリゴのおかげを廻し入れる。くし切りにしたレモンを飾り、食べる時、レモンを絞る。

※フレッシュなフルーツはビタミンCが多く、ハリのある皮膚を作る手助けをしてくれます。オリゴ糖の甘みが、ダイエット中の人にもうれしい味方です。
※「オリゴのおかげ」はビフィズス菌を増やして、おなかの調子を良好にする特定保健用食品(トクホ)です。

また、ヨーグルトやグレープフルーツにかけてもおいしくいただけます。

Happy Advice

「アンチエイジング」という言葉をよく耳にします。アンチエイジングとは、老化をすすめないよう、「動脈硬化」や高血圧、糖尿病、がんなどの「生活習慣病」など、加齢による罹患の予防をすることです。

特に、脳や腸のアンチエイジングには、腸内環境を整え、脳の血管をしなやかにする食事がポイントになります。オリゴ糖は腸内環境を整え、善玉菌を増やします。又、エネルギーが砂糖の半分で血糖値をあげにくく、脳を養う血管の動脈硬化の予防も期待できます。さらに、熱や酸に壊れにくいのでどんな料理にも使えます。色々なお料理に使ってみましょう。

脳の老化をすすめないためにはDHAやEPAを多く含む魚(鯖・さんまなどの青魚)、レシチンを多く含む大豆製品、抗酸化作用を多く含む緑黄野菜、セサミンを含む黒ゴマなど工夫して摂りましょう。

監修：保健学博士・管理栄養士 橋本 通子

大阪スローフード協会 TEL.06(6365)8631 HP: <http://osaka-sfa.jp>