

「いきいきサロン 20 日会」健康料理教室

日 時：2021 年 10 月 20 日（水） 9 時～12 時

場 所：亀場コミュニティセンター

参加者：サロン参加者 15 名 食改 7 名

内 容：講話「シンバイオテクス」について 山本 友保氏

献立「ご飯、鶏肉とさつま芋の甘辛煮、ほうれん草とエリンギのごま和え、レモン寒天」

参考資料

◆講話「シンバイオテクス」について

腸の働きを最大限に高める

腸活にオススメの食材 20 選

<善玉菌を直接摂取できる食べ物>

・乳酸菌、ビフィズス菌、ヨーグルト、チーズ、漬物、納豆、キムチ、乳酸菌飲料

<善玉菌を増やす作用がある食べ物>

・食物繊維、オリゴ糖、キノコ類、玉ねぎ、豆類、大豆、野菜類、アスパラガス、ごぼう、にんにく、大麦、ねぎ、ひじき、バナナ 玄米、コーヒー など

