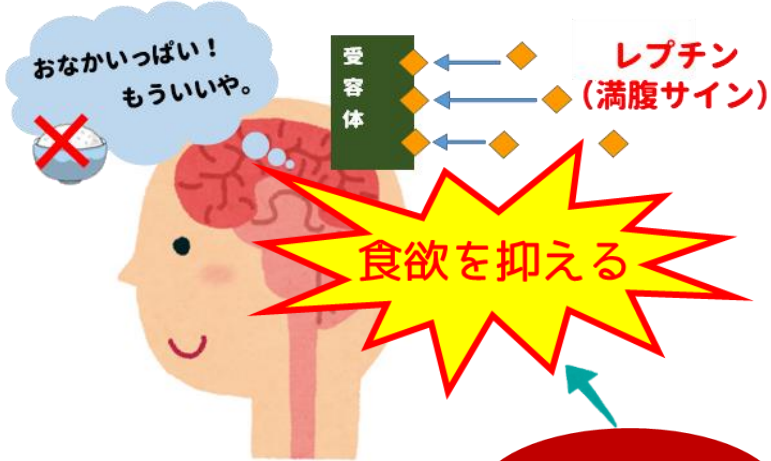




# お正月太り撃退！

## ～脳に効く短鎖脂肪酸ってなんだ？～



短鎖脂肪酸は、腸内細菌が作る「からだを元気にする酸」です。

この短鎖脂肪酸には、脂肪が栄養分を取り込むのを抑えたり、全身の代謝を活性化して、余ったエネルギーを消費しやすくしたりする働きがあります。

短鎖脂肪酸を増やすと、「からだにいいこと」がたくさんありそうですね♪



## 短鎖脂肪酸どう増やす？～食物繊維との関係～

### 食物繊維を摂ると…

大腸で

腸内細菌(善玉菌)のエサになる

発酵して短鎖脂肪酸ができる

便の量を増やす

食物繊維は腸内細菌(善玉菌)の好物♡



他にもこんなにうれしい作用が♪

胃

食物繊維は水分を吸収して膨らみ、食べたものを長く胃にとどめる

↓  
腹もちが良い！

小腸

食べたものの消化吸収を遅らせる

↓  
糖の吸収を遅らせる



# お正月に食物繊維をプラスするコツ

お正月はもちやいも類を使った料理が多く、食物繊維が少なくなりがちです。あっさりとした野菜・きのこ・海藻類のおかずで短鎖脂肪酸を上手に活用しましょう！

❀ こんな年末年始はいかがでしょう？

12月31日

【今年は鍋物に！】



白菜、長ネギ、人参、  
水菜、ごぼう、舞茸、  
しめじなど様々な食  
材を入れることがで  
きます

だして使った昆布は細く切って  
鍋物や汁物に入れたり、炒めて  
ふりかけにしても美味しいよ！



お正月

【上手に取り入れるポイント】

●けんちん汁

・昆布やひじき、えのき、椎茸を入れてみる



●お正月料理

・煮しめにいんげんや絹さや、小松菜、  
ほうれん草を入れてみる



・なます、昆布巻き、たたきごぼう、煮しめ  
のわらびやたけのこなど野菜・海藻類のお  
かずを意識して食べる



・大根おろしやお浸し、市販のもずくの  
酢の物など1品足してみる



・刺身に大根や海藻などのつまをつけ、  
残さず食べる！



おまけ

【おもち+短鎖脂肪酸！】



- ・おもち+大根おろし+醤油  
→からみ餅
- ・おもち+焼き海苔+醤油  
→磯辺焼き



になります！

## ❀ 1品プラスレシピ わかめの炒め煮

【材料は1人分です】

【材料】

- ▶ わかめ (戻したもの) 40g もどしたわかめを食べやすい大きさに切る
- ▶ 長ネギ 8g 長ネギはななめ切りにする
- ▶ 油 小さじ 1/2 フライパンに油を熱し①を炒め、香りがたったら②とかつお節を加える。全体がなじんだら醤油を入れ、味をつける
- ▶ かつお節 1g
- ▶ 醤油 小さじ 1/2

【お問合せ】 積丹町役場 住民福祉課 0135-44-2113