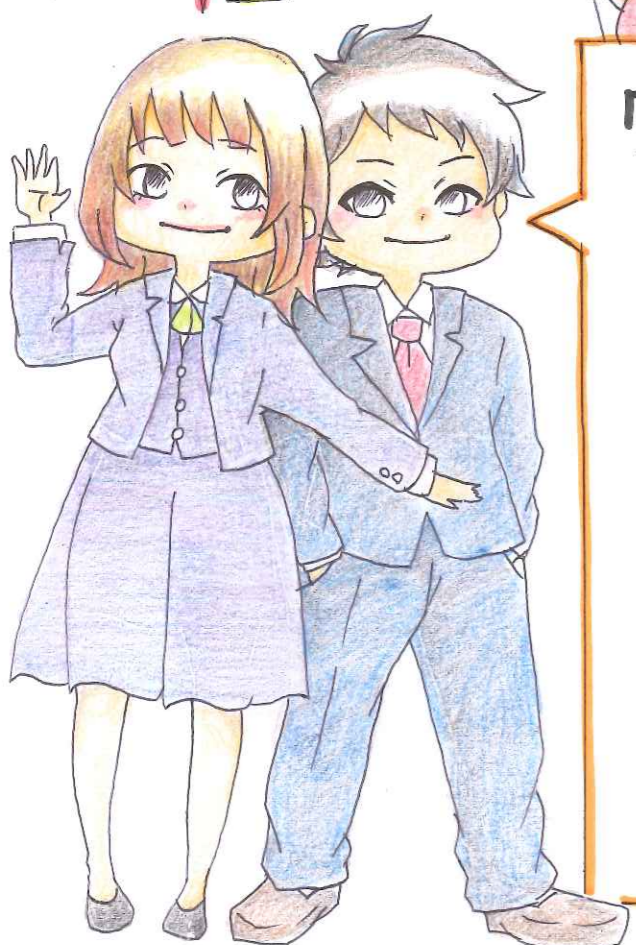


あいのうら だより

新年明けましておめでとうございます!

2020年は大変お世話になりました
 2021年も相浦支店をよろしくお願ひします
 皆様、正月はどのようにお過ごしなさいましたか??
 まだ"まだ"寒さがつつきますが、体調に
 気を付けて下さいね!!



家の光 1月号 窓口に販売中!!

1月号もそろそろ何で読みどころ満載です
 興味がある方はぜひ相浦支店まで!
 家の光 定期講読も
 あります!!
 毎月みどころ満載の
 家の光いかがですか?



食べる腸活

免疫力を高めよう!!

寒さが厳しくなるこの時期 感染症に負けないために
 免疫力を高めることが大切です!
 ということで、4問腸活クイズにチャレンジ!

Q1 腸にいい野菜の食べ方は?

- ① 新鮮なうちに生で食べる
- ② みそ汁やスープに入れて食べる

Q2 食事にもう一品添えるならどっち?

- ① ネギのせて系内豆
- ② ネギのせて冷やっこ

Q3 シイタケは生と干したものどっちがいい?

- ① 生シイタケ
- ② 干しシイタケ

Q4 リンゴとバナナどっちが腸活にいい?

- ① リンゴ
- ② バナナ

答え

Q1の答え...②

生の野菜は腸を冷やさないで
 加熱して食べるのがオススメ!!
 みそ汁やスープなら煮汁に溶り出した
 栄養成分もとることが出来ます!!

Q2の答え...①

腸内には「悪玉菌」「善玉菌」「日和見菌」
 の3種類の細菌が存在しています。
 悪玉菌が多いと腸内環境が悪化し
 免疫機能も低下してしまいます。
 善玉菌は発酵食品に多く含まれ、中でも
 納豆のほう腸活にはオススメです!!

Q3の答え...②

シイタケには善玉菌を殖やすはかに胃や腸で
 水分を吸収して腸蠕動で腸を刺激する
 「不溶性食物繊維」が豊富に含まれています!
 シイタケを干すことでビタミンDが生のときの約10倍
 に増えるため、免疫力を上げたいときにオススメです!

Q4の答え...①

リンゴもバナナも食物繊維やカリウム
 などが豊富で、年中手に入りやすく
 腸活に適した果物ですが、リンゴは
 「陽性食品」バナナは「陰性食品」なので
 腸を冷やさない点でリンゴの方がオススメです!!



腸内環境を整えることで
 病気などのリスクを下げるこ
 とができます
 皆様もぜひ試してみ下さいね

