

おでん

おでんが恋しい季節です
おでんは「腸活 & 免疫力アップ」の宝箱です！



免疫力を下げないためには、腸内を温めることが基本です。温かい出汁たっぷりのおでんは免疫力アップにつながる優秀メニューです。また油を使わない調理なので、遅い時間でも胃腸への負担軽減につながります。

水溶性食物繊維が豊富な海藻類の昆布やこんにゃく

食後の血糖値上昇の防止や、コレステロールの排出を助けます
善玉菌の餌になるオリゴ糖を含む厚揚げやがんもどき

腸内環境を活発にする善玉菌をサポートするのがオリゴ糖です。
胃腸の消化を助ける大根やキャベツ

食物繊維が副交感神経を優位にし、リラックス効果を発揮します。

