



きのこのマリネ

減塩



おすすめアレンジ ✨



きのこオムレツ

きのこマリネ：材料（5食分）

材料	分量
しめじ	1株
えのき	1株
エリンギ	1パック
オリーブ油	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ 1/2
塩（または醤油）	小さじ 1/2

きのこの栄養と健康効果

食物繊維が、便秘や腸内環境、血糖を整えます。

β-グルカン は 免疫細胞を活性化、風邪や感染症対策。

エネルギー代謝を助けるビタミンB1・B2が豊富で、疲労回復や美肌効果。 カリウムが血圧調整やむくみ予防に役立ちます ✨

◆きのこマリネ：作り方

- 1.きのこ類はお好みのものを用意して、石づきを取って食べやすい大きさにカットしたり割いたりします。
- 2.フライパンにオリーブ油をひき、きのこを入れて中火で5～6分焼き炒める。（焼き目がつくよう、最初はあまり触らず！この焼き目が美味しさのポイントです。）
- 3.きのこに火が通ったら酢、砂糖、塩を加え混ぜ、お好みで鷹の爪、黒コショウを入れて完成。容器に入れ冷蔵庫で保管する。

栄養価(1食分) エネルギー 47 たんぱく質 1.3g 塩0.5g

おきのメディカルクリニック

管理栄養士 齋藤

腸活で免疫力UP！腸を整えて元気な毎日

腸内環境が乱れるとどうなる？

便秘や下痢

肌荒れ にきび



免疫力低下（風邪をひきやすい）

メンタル不調（ストレスに弱くなる）

血糖値・血圧の乱れにつながることも

痩せにくい

腸内フローラとは？

腸内フローラとは、腸の中に生息する **100兆個以上の細菌** の集まりのこと。まるで **お花畑（フローラ）** のように多種多様な菌が存在することから、この名前がついています。

腸内フローラは **善玉菌（腸を整える）**・**悪玉菌（腸内環境を悪化させる）**・**日和見菌（どちらにもなる菌）** のバランスが重要で、**善玉菌を増やすことが健康の鍵** です！

腸内環境を整えるポイント

発酵食品 …善玉菌を増やし、腸内フローラを改善

ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌



食物繊維が豊富な食品 …腸の動きを活発に、便秘を予防

きのこ類、ごぼう、海藻、玄米、キャベツ、レタス、りんごなど

オリゴ糖を含む食品 …善玉菌のエサになり腸内環境をサポート

玉ねぎ、大豆、バナナ、りんごなど



水分をしっかりとる …便をやわらかくし、排便をスムーズに

水、ハーブティ、白湯 水分1日1.5L以上が目安 ✨



おきのメディカルクリニック

当院では、**管理栄養士による栄養相談**を受けることができます

診察予約



当院LINE



当院 Instagram



院長著書

