



# からだがよろこぶ 春の発酵食品

## 春は腸を整えるチャンス！

春は、寒暖差や環境の変化で体調を崩しやすい季節。なんとなく疲れやすい、気分がすっきりしない…といった“春バテ”の原因のひとつに、自律神経の乱れがあります。

そんなときこそ、腸内環境を整える**発酵食品**を食生活に取り入れて、内側から健康をサポートしましょう。

### 発酵食品ってこんなにすごい！

発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌などの腸内環境を整える微生物や、それらの微生物を育てる成分がたっぷり。

発酵食品を毎日少しずつ食べ続けることで、このような良いことがあります。



#### ・ 便通を整える

発酵食品に含まれる微生物が腸内環境を整え、便通を改善します。

#### ・ 免疫力を高める

腸内には免疫細胞の多くが集まっており、腸内環境を整えることで免疫力UPに繋がります。

#### ・ 栄養素の吸収率UP

発酵の過程で食品の分解が進み、体内で吸収されやすくなります。

### 春のおすすめレシピ

#### 春キャベツと納豆の混ぜご飯

炊き立てご飯にきざんだ春キャベツと納豆、醤油少々を混ぜるだけ！シャキシャキ感と香ばしさがやみつきに。

#### 甘酒ヨーグルトドレッシングの春サラダ

甘酒・ヨーグルト・レモン汁・塩こしょうを混ぜて、春野菜（菜の花・玉ねぎなど）にかけて。

### 春におすすめ

#### 発酵食品と組み合わせ例

##### 納豆

#### 【特徴】

納豆菌、たんぱく質を豊富に含む



【春野菜とのおすすめ活用】  
菜の花と和えて春のおひたしに

##### 味噌

#### 【特徴】

乳酸菌、ビタミンKを豊富に含む



【春野菜とのおすすめ活用】  
春キャベツの味噌汁

##### ヨーグルト

#### 【特徴】

乳酸菌、カルシウムを豊富に含む



【春野菜とのおすすめ活用】  
フルーツ+きなこ 春おやつ

#### まずは

「毎日1つ、好きな発酵食品をとる」  
ことから始めてみましょう。

腸から健康を見直してみましょう！

出典：

農林水産省 「発酵食品の魅力」

[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2211/spe1\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2211/spe1_01.html)

厚生労働省 e-ヘルスネット「腸内環境と健康」

<https://kennet.mhlw.go.jp/home>