



# ライフモア NOW 2024年3月10日



行事のお知らせと3月4月・報告2月後半から

お花見膳  
四月五日

桜寿司  
清まし汁  
春野菜のてんぷら  
菜の花とせりの白和え  
ブラマンジェ  
果物添え

おやつ  
和菓子 さくら

## 3月27日 お誕生会

雛祭り3・3

2月3月食事報告：バレンタインディや雛祭りとお楽しみレクリエーションができました。

建国記念日

2 / 1 1

3 / 3

上巳の節句

2・14

バレンタインディのチョコレートおやつ

2.11 水仙行事食

桜もちと桜ごり

### 腸を整えてすっきり生活

腸内細菌の研究が進み腸を働かす全身の健康に影響することがわかってきました。

毎日、食物繊維は「男性22g、女性18g以上」取りましょう。善玉菌や悪玉菌を活性化させる発酵食品（ヨーグルト、味噌、納豆、ぬか漬けなど）を取りましょう。

日本人の食物繊維の摂取量は高いレベルではありません。まずは食事を抜かず、3食きちんと食べましょう。



以下の食生活は腸に悪影響を与えます。改めましょう

- ・朝食を取らないことが多い
  - ・アルコールを毎日飲む
  - ・夜食を取ることが多い
  - ・市販のドリンク（お茶、無糖のコーヒー紅茶を除く）をよく飲む
  - ・主食は白米や白いパンのトースト
  - ・週4回以上外食をする
- 腸の健康を考えてみませんか。