



食育だより

乳幼児食

～発酵食品のすすめ～

発酵食品には「善玉菌」がたくさん含まれていて腸内環境を整えてくれます。
少しずつでもいいので、毎日発酵食品を食べて、免疫力をアップさせましょう！

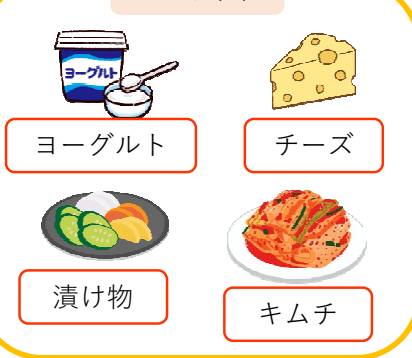
発酵食品ってどんなものがあるの？

※いろいろな種類の発酵食品をご紹介します。
中にはお子さま向けでない食品も含まれます。ご注意ください。

麹菌



乳酸菌



納豆菌



酢酸菌



発酵食品を食べるとこんなにいいことがあります！

体にいいことその①
✓ **腸内環境を整える！**



腸内の善玉菌を増やします。

体にいいことその②
✓ **消化吸収を助ける！**



発酵調味料は消化しやすい物質に変化させ消化を助けてくれます。

体にいいことその③
✓ **うま味アップ！**



素材本来の甘味やうま味がアップします。

体にいいことその④
✓ **免疫力アップ！**



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

体にいいことその⑤
✓ **幸せホルモンが増える！**



健康な腸には幸せホルモン「セロトニン」が約90%存在します。

お砂糖不使用 甘酒プリン

甘酒は**飲む点滴**とも言われるほど、栄養豊富な飲み物です。
米麹で作られた【**麹甘酒**】と酒粕から作られた【**酒粕甘酒**】がありますが、酒粕甘酒には微量のアルコールが含まれているので小さいお子さんや妊婦さんには【**麹甘酒**】がおすすめです。

【 作り方 】

- ①鍋に甘酒、牛乳（豆乳）、水、寒天を入れよく混ぜる。
- ②中火にかけ焦がさないように混ぜる。
- ③沸騰したら弱火で1～2分加熱する。
- ④好みの容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やし固めて出来上がり

【 材料 】	(4人分)
米麹の甘酒	100cc
牛乳（豆乳）	100cc
水	25cc
粉寒天	2g

