

12月 ちゅうりっぷだよ



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 家庭児童相談員 の相談日	14	15	16	17	18
19	20 身体計測	21	22	23	24	25 * Merry Christmas
26	27	28	29	30	*年末年始拠点開館* ・12月28日(火) 東般若子育て支援センター ・1月4日(火) ちゅうりっぷ子育て支援センター	
		年末年始休館日 12月28日(火)~1月3日(月)				

めざせ腸美人♪

12月です！クリスマス&年末年始と美味しいものを食する機会が増えるうれしい季節。しかし、それゆえについ暴飲暴食してしまう季節でもあります。健康のカギはなんといっても腸内環境なのだから。体調を崩す前に、そして新しい年を元気に迎えるためにも、まずは腸を元気にしませんか〜\(^o^)/

《腸活には発酵食品》と聞くけど、なにがいいの？

腸内環境の理想的バランス

2 : 7 : 1



善玉菌 日和見菌 悪玉菌

「日和見菌」は善玉菌でも悪玉菌でもないが、優勢な方につく菌。よって常に善玉菌優位の環境を保つことが大切♪

発酵食品の

《取り入れ方》

①毎日続けて食べよう ②複数の種類を組み合わせると良い♪ みんなで元気に新年を迎えよう〜

発酵食品とは？

↳ 微生物の働きによって原料を分解（発酵）することで出来た食品のこと
微生物は生きていても死んでいても、腸内の善玉菌を刺激し、活性化させ腸内環境を改善させる効果あり

* 代表的な発酵（食品・調味料）^{プラス} で摂取するとよい食材

- ・納豆
- ・ヨーグルト
- ・チーズ
- ・ぬか漬け
- ・キムチ
- ・甘酒
- ・塩麴（醤油麴）
- ・味噌
- ・醤油
- ・酢
- ・酒
- ・かつお節（枯節）



※利用時間 9:00~15:00

※開館日 月~金曜日

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978