

# あなたの「腸」は健康ですか？

腸内環境は全身の健康に深く関わるといわれています。

腸内環境は便の状態を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

## 腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p><b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b></p> 	<p><b>よく体を動かす</b></p> 	<p><b>水分を十分にとる</b></p> 	<p><b>便意を我慢しない</b></p> 
--	---	---	--

## 腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

<p><b>食物繊維の多い食品</b></p>  <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p><b>発酵食品</b></p>  <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
--	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

## ～体があたたまる料理を食べよう～ のっぺいじる (茨城県の郷土料理)

2月21日に登場！

のっぺいじるは、日本全国にある郷土料理の1つです。地方によって、「のっぺ」や「ぬっぺ」など呼び方が違ったりします。各家庭によって違いますが、さといもやにんじん、たけのこ、油あげなどが入った、とろみのある汁物です。

茨城県では、「ぬっぺじる」と呼ばれることが多く、結婚式やお正月などのお祝いの時や、おもてなしの料理として伝わっています。また、するめを出汁や具として入れたりもするそうです。



とろみがついていて、汁も残さず食べることができるので、寒い冬には、体がぽかぽかとあたたまりますね。

2月1日に「恵方巻きの具」を出します。酢飯と手巻きのりと一緒に包んで食べます。

## 節分と行事食

2月3日は節分です。節分は、季節を分ける変わり目のことです。昔から、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

**恵方巻き**

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年  
は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。



**イワシ**

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。



**大豆**

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べると1年の幸福を願います。

