



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



味噌



しょうゆ



塩麹



本みりん



甘酒



ヨーグルト



チーズ



漬け物



キムチ



納豆



酢



ナタデココ

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。

【材料】 (4人分)

米麹の甘酒 100cc
牛乳(豆乳) 100cc
水 25cc
粉寒天 2g



【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