

## 腸(超)免疫力を高めよう

林メディカルクリニック

	朝食	昼食	夕食	からだ喜ぶ栄養メモ
1	焼き魚 厚揚げのあんかけ 青菜のマヨネーズ和え 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 684kcal	きのこの和風スパゲティ えびのスパイシーロースト サラダ 果物 スープ 713kcal	【旬彩御膳】 肉巻豆腐カツ 魚の味噌焼 かぼちゃの煮物 酢の物・果物 お吸い物・御飯 621kcal	★魚の味噌焼 香ばしい香りが食欲をそそる「味噌焼」に、ピリリと唐辛子のアクセントを加え、風味良く仕上げました。魚類に多く含まれる『オメガ3脂肪酸』と緑黄色野菜の組み合わせは、腸内環境を改善し、身体の内側から免疫力をUPする効果が期待できます☆ 食事からバリア機能を高め、毎日を元気に過ごしましょう♪ 
2	アーモンドクリームトースト スクランブルエッグ サラダ 果物 コーンスープ ハーブティー 687kcal	豚肉ときのこのオイマヨ野菜炒め 焼き胡麻小籠餃子 刻み昆布の四川風和え物 果物 中華スープ 御飯 699kcal	鶏肉のマーメレードソース タンドリーベジ サラダ デザート スープ バターライス 819kcal	★お肉×果物の美味しい組み合わせ 肉類と果物の組み合わせは一見意外な組み合わせに思われがちですが、実は好相性！ジューシーな脂も果物の酸味が合わさるとさっぱり食べられ、爽やかな香りと甘味が料理をさらにグレードアップしてくれます。オレンジ、りんご、梅、パイナップル等組み合わせはいろいろ。ぜひお試しあれ♪
3	焼き魚 さつま揚げのあっさり煮 青菜の胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 543kcal	【サンドイッチMenu】 カツサンド じゃが芋のチーズ焼き サラダ 果物 スープ 920kcal	秋の五目寿司 魚のおろし煮 白和え 果物 お吸い物 888kcal	★大豆は、植物性たんぱく質 大豆製品はグリシニンとリノール酸を多く含んでおり、血中のコレステロールを減らす作用があります。また、大豆サポニン は脂肪の吸収を抑えて分解を促進するので肥満予防にも なります。イソフラボンは女性ホルモンに似た働きを持ち、 ホルモンバランスを整えてくれます。
4	【リゾットMenu】 チーズリゾット ほうれん草のココット サラダ 果物 紅茶 446kcal	魚のホイル焼き 鶏肉とごぼうの煮物 大根のサラダ デザート 味噌汁 さつま芋と昆布の炊き込み御飯 825kcal	ポークカレー 野菜のソテー ミモザサラダ スープ 果物 927kcal	★さつま芋と昆布の炊き込み御飯 御飯を炊くときに刻み昆布の戻し汁を加えることで、昆布の風味が味付けの程好いアクセントになります。昆布のヌメリ成分に 含まれる水溶性食物繊維フコイダンとカリウム豊富なさつま芋の 食べ合わせにより整腸作用やむくみ改善が期待できます。一緒に 炊き込んだ塩麴のおかげで絶妙な塩加減が加わっています♪ 
5	焼き魚 ひじきの煮物 きゃべつのおかか和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 560kcal	鶏肉のバジルマスタードソース さつま芋のグラタン サラダ 果物 スープ 御飯 866kcal	魚のピリ辛炒め にら入り大根餅 きゅうりとザーサイの和え物 果物 蛋花湯(かき玉スープ) 御飯 723kcal	★女性の味方“さつまいも” さつまいもは、あまり知られていませんが芋類の中でもカルシウム を多く含みます。特に皮には多く含まれています。 さつまいもを切ったときに出てくる白色の乳液(ヤラピン)には、 腸内環境を整える働きがあります。 
6	ハニートースト ウィンナーと温野菜 果物 スープ 牛乳 659kcal	ちゃんぽん風うどん 里芋のバターポン酢炒め おかか和え 和風サラダ デザート 646kcal	【旬彩御膳】 牛肉のソテーケチャップ風味 魚の丹波焼き だし巻き卵(東海地方) 野菜の酢味噌かけ・果物 お吸い物・御飯 945kcal	★牛肉のソテーケチャップ風味 牛肉ときのこや野菜を細長く切り揃え、ケチャップ、中濃ソースを 合わせたソースと炒めたら出来上がりです。 ご家庭にある調味料で仕上がるので作りやすく、 シンプルで失敗のない安心できる美味しさです♪ 
7	焼きさば茶漬 野菜の炒め煮 青菜のわさび和え 漬物 ヨーグルト 552kcal	【台湾ランチMenu】 大鶏排(ダージーパイ) いかとさくらげの塩麴中華炒め 中華サラダ 果物 中華スープ・御飯 780kcal	白身魚のカレー風味仕立て 野菜のマヨネーズ炒め シンプルサラダ 果物 スープ 御飯 607kcal	★台湾夜市のB級グルメ！ カリカリ食感&スパイシーな香りが特徴の、大きな台湾からあげ☆ 鶏むね肉を薄く延ばし、下味に五香粉を使ってカラッと揚げます♪ 本場では衣にキャッサバの粉を使用することが多いようですが、 今回は手に入りやすい片栗粉と白玉粉を合わせて代用し、 カリカリの食感を再現しています。 
8	パン 盛り合わせ フルーツカクテル 豆乳ごまスープ 紅茶 542kcal	魚のソテーきのこトマトソース 茄子とこんにゃくの利休煮 甘酢和え 果物 豚汁 御飯 671kcal	牛肉のガーリック炒め シュウマイ オリエンタルサラダ デザート 中華スープ 御飯 861kcal	★きのこを食べて免疫力UP！ きのこは食物繊維が豊富で満腹感が得られるダイエット食材！ 例えば、しいたけの成分には、コレステロール値を下げたり、 免疫機能を活性化させるβ-グルカンを含んでいます。 また、エリンギには他のきのこよりトレハロースを多く含み これにより骨粗鬆症を改善する働きがあることがわかっています。
9	焼き魚 大根の煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 463kcal	バターチキンカレー ほうれん草とコーンのソテー BLTサラダ 果物 ジャスミンティー 863kcal	魚のねぎ味噌マヨチーズ焼き ひじきと里芋の和え物 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 御飯 629kcal	★BLT(ビーエルティー)サラダ ベーコン(bacon)、レタス(lettuce)、トマト(tomato)を 具材に使用し、食材名の頭文字をとって「BLT」と読みます。 焼いたベーコンの香ばしい風味がポイント☆ フランスパンも加えてお洒落なカフェ風サラダに！ クリーミー系のドレッシングがおすすめです。 
10	フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 紅茶 562kcal	魚の煮付け 根菜の豆腐包み蒸し 白菜と桜えびの炒め物 果物 味噌汁 こぎつね御飯 690kcal	豚肉のソテートマトソース ジャーマンポテト サラダ デザート スープ 御飯 782kcal	★「大地のりんご」=じゃがいも！ じゃがいもはフランス語で、「大地のりんご」と言います。 カリウムが体内の過剰な塩分、老廃物などを体外に出す 効果があるからです。じゃが芋にはビタミンCが豊富に含まれ、 他の野菜に含まれるビタミンCよりも熱に強い特徴があります。 シチューや肉じゃがにたくさん利用しましょう。 

腸活食とビタミンACE(エース) 栄養素のスクラム(タッグ)で

## 腸(超)免疫力を高めよう

林メディカルクリニック

	朝食	昼食	夕食	からだ喜ぶ栄養メモ
11	焼き魚 厚揚げのあんかけ 青菜のマヨネーズ和え 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 684kcal	多治見焼きそば アボカドの包み揚げ サラダ 果物 ルイボスティー 892kcal	【旬彩御膳】 魚のはちみつ照り焼き 豚肉の梅しそチーズ巻き 里芋のゆず味噌かけ えのきときゅうりのピリ辛和え・果物 味噌汁・御飯 675kcal	★豚肉の梅しそチーズ巻き 定番の肉巻きに梅と大葉の爽やかな香りとまろやかなチーズの コクをプラス！仕上げのブラックペッパーで、キリッと味を 引き締めました。お好みで季節の野菜と一緒に巻くのもおすすめ♪ 野菜の栄養も摂れ、食べ応え+満足感もUP☆ シンプルながらも、ご飯のおかずにもぴったりの一品です。
12	アーモンドクリームトースト スクランブルエッグ サラダ 果物 コーンスープ ハーブティー 687kcal	豚肉のごま味噌焼き 白滝とごぼうの炒り煮 青菜となめこのおろし和え 果物 お吸い物 御飯 676kcal	鶏肉のマーメレードソース タンドリーベジ サラダ デザート スープ バターライス 819kcal	★お肉×果物の美味しい組み合わせ 肉類と果物の組み合わせは一見意外な組み合わせに思われがち ですが、実は好相性！ジューシーな脂も果物の酸味が合わさると さっぱり食べられ、爽やかな香りと甘味が料理をさらにグレード アップしてくれます。オレンジ、りんご、梅、パイナップル等 組み合わせはいろいろ。ぜひお試しあれ♪
13	焼き魚 さつま揚げのあっさり煮 青菜の胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 543kcal	鶏肉の香り焼き エビのクリーム煮 春雨サラダ 果物 中華スープ 御飯 684kcal	秋の五目寿司 魚のおろし煮 白和え 果物 お吸い物 888kcal	★エビはローカロリーなんです！ エビは高タンパクで低脂肪、低カロリーの食材です。 更に、悪玉コレステロールを減少させるタウリンの含有量 が、イカやタコに次いで多いのも特徴です。また、体を 温める効果もあるので、冷え症の人にもお勧めです。
14	【リゾットMenu】 チーズリゾット ほうれん草のココット サラダ 果物 紅茶 446kcal	魚のトマト味噌煮 金平ごぼう ジンジャー野菜蒸し デザート お吸い物 御飯 684kcal	ポークカレー 野菜のソテー ミモザサラダ スープ 果物 888kcal	★旬の根菜・ごぼう ごぼうの食物繊維は、胃や腸をきれいに掃除し、あわせて 腸内細菌の中の「悪玉」の繁殖を防ぎます。 なかでも、リグニンには、大腸ガンの予防に大きな効果を発揮 することが最近の研究で判明し、注目を浴びています。
15	焼き魚 ひじきの煮物 きゃべつのおかか和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 560kcal	サーモンオムライスきのこクリーム 鶏肉とれんこんの洋風炒め サラダ 果物 スープ 734kcal	魚のピリ辛炒め にら入り大根餅 きゅうりとザーサイの和え物 果物 蛋花湯(かき玉スープ) 御飯 927kcal	★箸休めにおススメ♪「きゅうりとザーサイの和え物」 きゅうり、もやし、ザーサイのシャキシャキな食感が楽しめる 和え物です。熱したごま油を和えているので、香ばしいごまの 香りが引き立ち、食欲をそそります。揚げ物や炒め物などが 多い中華料理と一緒に、さっぱりとした口当たりの和え物を ぜひお召し上がりください☆
16	ハニートースト ウィンナーと温野菜 果物 スープ 牛乳 659kcal	肉うどん きのこのかき揚げ きゃべつのレモン和え サラダ デザート 661kcal	【旬彩御膳】 魚のソテー野菜のごま醤油かけ 大根の味噌炒め 豆苗とトマトのナムル 厚揚げのたらこマヨ焼き・果物 中華スープ・御飯 704kcal	★きのこたっぷり！ボリューム満点のかき揚げ 秋らしくきのこを3種類使ったボリュームいっぱいのかき揚げです。 きのこは低カロリーで食物繊維いっぱい！食物繊維は血糖値の上昇を 抑える働きがあるほか、便秘予防にも効果的です。 美味しいだけでなくしっかりと体にも良いこといっぱい！ きのこの香りを楽しみながらお召し上がりください♪
17	焼きさば茶漬 野菜の炒め煮 青菜のわさび和え 漬物 ヨーグルト 552kcal	豚肉の中華風味味噌炒め れんこんの中華蒸し 海藻サラダ 果物 中華スープ 御飯 693kcal	白身魚のカレー風味仕立て 野菜のマヨネーズ炒め シンプルサラダ 果物 スープ 御飯 607kcal	★豚肉の底力 豚肉は良質なタンパク質です。 豚肉は、ビタミンB1が非常に多く、牛肉の10倍以上。 ビタミンB1は炭水化物を上手に燃やしてくれる重要な 役割をしています。ビタミンB1が不足すると疲れやす くなるので豚肉を美味しく食べましょう。
18	パン 盛り合わせ フルーツカクテル 豆乳ごまスープ 紅茶 542kcal	チキン南蛮 茄子のはちみつ生姜炒め ブロッコリーのおかか和え 果物 味噌汁 御飯 620kcal	牛肉のガーリック炒め シュウマイ オリエンタルサラダ デザート 中華スープ 御飯 861kcal	★鶏胸肉で疲労回復！？ 鶏胸肉に多く含まれている『イミダゾールペプチド』は、 疲れの原因と言われている「活性酸素」を抑える働きがあり、 抗疲労効果に役立ちます☆野菜との食べ合わせで、 更に効果がパワーアップ！たっぷりの野菜と一緒に ぜひ毎日の食事に取り入れてみてください♪
19	焼き魚 大根の煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 463kcal	きのこの煮込みハンバーグ れんこんの胡椒炒め パンプキンサラダ 果物 スープ 御飯 848kcal	魚のねぎ味噌マヨチーズ焼き ひじきと里芋の和え物 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 御飯 629kcal	★秋が旬！里芋で身体スッキリ デトックス☆ 煮物などの和食料理に欠かせない「里芋」は、身体の 余分な水分を外に出す『カリウム』がイモ類の中でも ダントツ！！むくみ解消や高血圧予防・改善の効果が 期待出来ます☆食物繊維も豊富なので腸活の効果も◎ 身体の内側からスッキリ&デトックスに働きかけます。
20	フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 紅茶 567kcal	魚の蒲焼き 野菜と豆腐のえびあんかけ もやしと海苔の和え物 果物 味噌汁 御飯 762kcal	豚肉のソテーマトソース ジャーマンポテト サラダ デザート スープ 御飯 782kcal	★もやしと海苔の和え物 シャキシャキ食感のもやしに、海苔の風味を加え、箸休めに ぴったりな一品に仕上げました。水分が多く低カロリーな もやしには、食物繊維が多く含まれており、しっかりよく噛む ことで食べ過ぎ防止&お腹の調子を整える効果が期待できます。 きのこや青菜など、旬野菜と組み合わせても美味しいですよ♪