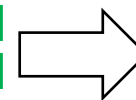




# 令和5年8月 献立表

献立に関するご意見、ご感想  
をお待ちしております。  
感想はツイッターのメッセージ  
でも受け付けています。



## 今月の新メニュー

### もやしと桜エビの炒め物

もやしをごま油で炒めることで桜エビの旨  
みが染み込み、豊かな香りと味わいが口いっ  
ぱいに広がります。



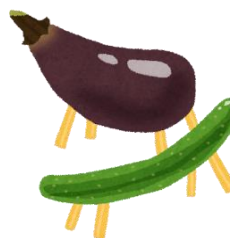
## ブラッシュアップメニュー

### きんぴられんこん

れんこんが硬いとのことご意見を頂きましたので、  
れんこんを下茹でし、柔らかく仕上がるよう改善  
しました。

### たらのあんかけ

たら自体に味が無いとのことご意見を頂きましたの  
で、たらに白だしで下味をつけるようにしました。  
また、あんの味も薄いとのことご意見を頂きました  
ので、ちょうど良い味付けになるよう調味料を調  
整しました。



モルツウェル 株式会社



# 8月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/7/31～8/6

|         | 7月31日 (月)  | 8月1日 (火)  | 8月2日 (水)  | 8月3日 (木)  | 8月4日 (金)  | 8月5日 (土)  | 8月6日 (日)  |
|---------|--|---|---|---|---|---|---|
| 朝食      | 米飯<br>大豆と筍の旨煮<br>若布と錦糸卵の中華和え<br>牛乳<br>      | 米飯<br>豆腐のチャップルー<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>牛乳<br>    | パン<br>キャベツの卵炒め<br>3種の豆と豆乳のサラダ<br>牛乳<br>   | 米飯<br>エビ団子の旨煮<br>菜の花とカニカマの煮浸し<br>牛乳<br>        | 米飯<br>はんぺんの卵とじ<br>しる菜のお浸し<br>牛乳<br>          | 米飯<br>スペイン風オムレツ<br>カリフラワーの粒マスタードサラダ<br>牛乳<br>    | 米飯<br>しのだ煮<br>春菊のピーナッツ和え<br>牛乳<br>               |
| 昼食      | 米飯<br>さわらのみりん焼き<br>さつま芋のオレンジ煮<br>大根サラダ<br> | 米飯<br>豚の生姜炒め<br>なすの煮物<br>玉葱のマヨネーズ和え<br>     | 米飯<br>さばの照り煮<br>里芋の煮っころがし<br>ほうれん草のお浸し<br>   | 米飯<br>魎の彩りピマンソースかけ<br>かつお筍<br>なます<br>         | 米飯<br>甘辛ダレの唐揚げ<br>ひじきの煮物<br>モロヘイヤのお浸し<br>   | 米飯<br>豆腐の中華風うま煮<br>ピーマンとツナの炒り煮<br>千切大根の香味和え<br> | 米飯<br>あじとごぼうのつくね<br>ジャーマンポテト<br>オニオンとハムのサラダ<br> |
| 夕食      | 米飯<br>鶏肉の生姜照り焼き<br>しゅうまい<br>春菊のお浸し<br>    | 米飯<br>ホキの煮つけ<br>こんにやくと竹輪の炒め物<br>ポテトサラダ<br> | [ A ]<br>米飯 100g<br>越前そば<br>がんもの含め煮<br>小松菜のツナ和え<br>[ B ]<br>米飯<br>ゆで鶏の南蛮<br>がんもの含め煮<br>小松菜のツナ和え<br> | 米飯<br>豚肉のスタミナ炒め<br>きんぴらごぼう<br>ブロッコリーのサラダ<br> | 米飯<br>赤魚の煮つけ<br>かぼちゃのレーズン煮<br>キャベツの浅漬け<br> | 米飯<br>ハンバーグデミソース<br>さつま芋の甘露煮<br>はるさめサラダ<br>    | 米飯<br>鶏肉のハーブ焼き<br>もやし炒め<br>若布とカニカマの酢の物<br>     |
| 一日分の摂取量 | 1日分 - 1556kcal 蛋白質 60.1g<br>脂質 36.9g 炭水化物 240.8g<br>食塩 4.9g  | 1日分 - 1635kcal 蛋白質 51.1g<br>脂質 50.9g 炭水化物 231.7g<br>食塩 4.4g   | [A]<br>1日分 - 1521kcal 蛋白質 53.4g<br>脂質 47.6g 炭水化物 217.3g<br>食塩 7.5g<br>[B]<br>1日分 - 1603kcal 蛋白質 64g<br>脂質 55g 炭水化物 210.8g<br>食塩 6.2g  | 1日分 - 1462kcal 蛋白質 52.5g<br>脂質 33.2g 炭水化物 230.9g<br>食塩 6.2g   | 1日分 - 1448kcal 蛋白質 48g<br>脂質 27.3g 炭水化物 245.9g<br>食塩 4.9g   | 1日分 - 1576kcal 蛋白質 44.8g<br>脂質 37.1g 炭水化物 259.2g<br>食塩 5.1g   | 1日分 - 1437kcal 蛋白質 55.3g<br>脂質 34.3g 炭水化物 225.6g<br>食塩 5.4g   |

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平



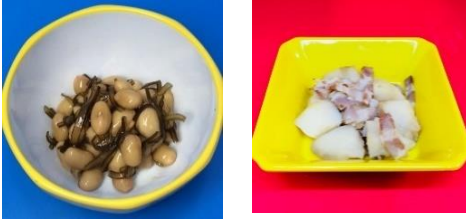

















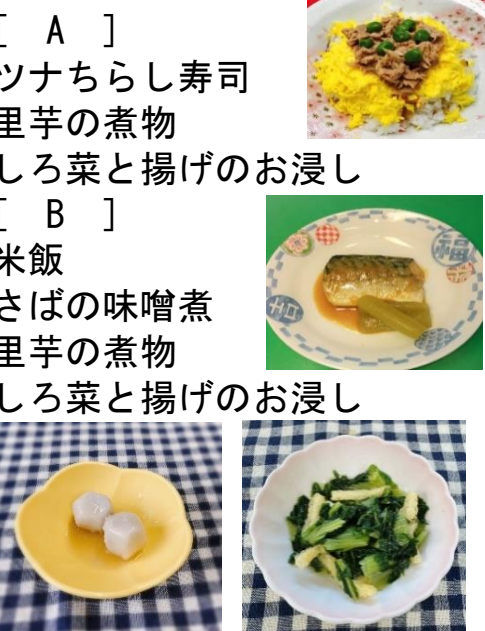

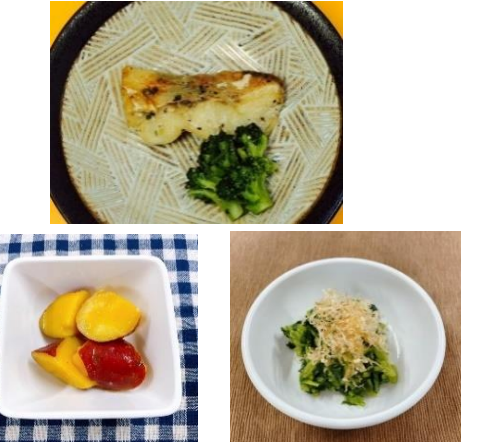
# 8月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/8/7～8/13

|         | 8月7日 (月)   | 8月8日 (火)  | 8月9日 (水)   | 8月10日 (木)   | 8月11日 (金)  | 8月12日 (土)  | 8月13日 (日)  |
|---------|--|---|--|---|--|--|--|
| 朝食      | 米飯<br>大豆煮<br>里芋のベーコン炒め<br>牛乳<br>                        | パン<br>チーズ入りスクランブルエッグ<br>人参と揚げの炒め煮<br>牛乳<br>  | 米飯<br>エビ大根<br>菜の花とツナのお浸し<br>牛乳<br>                     | 米飯<br>豆乳よせ<br>春菊のしらす和え<br>牛乳<br>               | 米飯<br>だし巻き卵<br>人参とちくわの炒り煮<br>牛乳<br>   | 米飯<br>かに風味あんかけしんじょう<br>大豆と玉ねぎのマリネ<br>牛乳<br>   | 米飯<br>豚肉と玉ねぎの炒め物<br>ピーマンマリネ<br>牛乳<br>         |
| 昼食      | 米飯<br>なすと豚肉のポン酢だれ<br>薩摩揚げの炒り煮<br>しろ菜と人参のお浸し<br>        | [ A ]<br>夏野菜カレーライス<br>キャベツと厚揚げのおかか煮<br>フルーツゼリー (パイナップル)<br>[ B ]<br>米飯<br>鶏肉のすき煮<br>キャベツと厚揚げのおかか煮<br>フルーツゼリー (パイナップル)<br> | 米飯<br>ホキの中華あんかけ<br>さつま芋と昆布の煮物<br>ブロccoliのドレッシング和え<br> | 米飯<br>たらカツ<br>じゃが芋とマッシュルームのソテー<br>もやしの酢の物<br> | 米飯<br>豚肉のオスターソース炒め<br>キャベツとハムの白だし煮<br>なすの揚げびたし<br>   | 米飯<br>焼きあじの南蛮漬け<br>小松菜の煮浸し<br>ごぼうサラダ<br>     | 米飯<br>ハヤシソースハンバーグ<br>ほうれん草ソテー<br>マカロニサラダ<br> |
| 夕食      | 米飯<br>めばるの地中海風<br>きんぴられんこん <b>改善</b><br>チンゲン菜のお浸し<br> | 米飯<br>さわらの西京焼き<br>ひじきと舞茸の煮物<br>ほうれん草のカニカマ和え<br>  | 米飯<br>豚肉の野菜炒め<br>高野の煮合わせ<br>ゆずと白菜のさっぱり和え<br>         | 米飯<br>鶏肉のトマト煮込み<br>かぼちゃの煮物<br>カリフラワーの甘酢<br>  | [ A ]<br>ツナちらし寿司<br>里芋の煮物<br>しろ菜と揚げのお浸し<br>[ B ]<br>米飯<br>さばの味噌煮<br>里芋の煮物<br>しろ菜と揚げのお浸し<br> | 米飯<br>鶏のにんにくだれ煮<br>茎わかめの煮物<br>春雨サラダしそ風味<br> | 米飯<br>赤魚のねぎ蒸し<br>さつま芋のオレンジ煮<br>大根葉の和え物<br>  |
| 一日分の摂取量 | エネルギー 1554kcal 蛋白質 54.7g<br>脂質 40.6g 炭水化物 233.1g<br>食塩 6g  | [A]<br>エネルギー 1600kcal 蛋白質 53.4g<br>脂質 46.4g 炭水化物 240.3g<br>食塩 7.1g<br>[B]<br>エネルギー 1544kcal 蛋白質 55.5g<br>脂質 42.7g 炭水化物 232.7g<br>食塩 5.8g  | エネルギー 1621kcal 蛋白質 57.9g<br>脂質 48.8g 炭水化物 230.1g<br>食塩 5.9g  | エネルギー 1560kcal 蛋白質 56.8g<br>脂質 35.3g 炭水化物 248.9g<br>食塩 7.1g   | [A]<br>エネルギー 1553kcal 蛋白質 47.6g<br>脂質 44.2g 炭水化物 228.9g<br>食塩 5.5g<br>[B]<br>エネルギー 1665kcal 蛋白質 52.7g<br>脂質 54.1g 炭水化物 231.1g<br>食塩 4.8g   | エネルギー 1509kcal 蛋白質 57g<br>脂質 38.9g 炭水化物 221.4g<br>食塩 6.3g  | エネルギー 1508kcal 蛋白質 47.7g<br>脂質 37.2g 炭水化物 239.6g<br>食塩 5g  |

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平













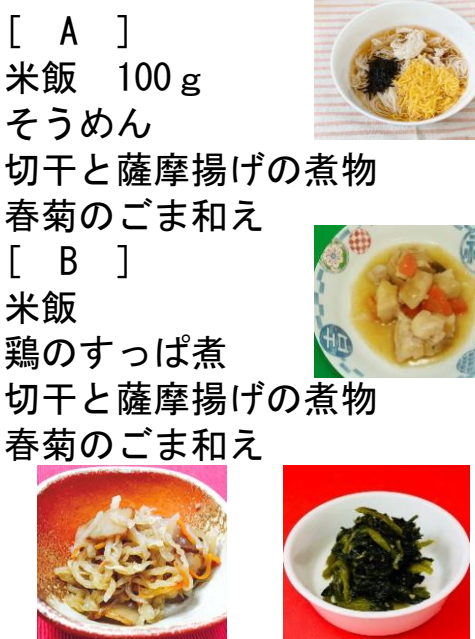

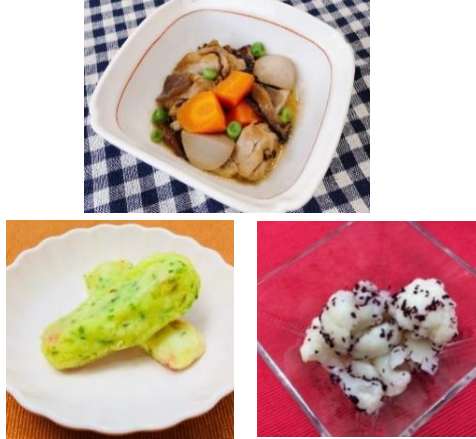








# 8月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/8/14～8/20

|         | 8月14日 (月)  | 8月15日 (火)  | 8月16日 (水)   | 8月17日 (木)  | 8月18日 (金)   | 8月19日 (土)   | 8月20日 (日)  |
|---------|--|--|---|--|---|---|--|
| 朝食      | <p>パン<br/>チーズオムレツ<br/>菜の花とベーコンの煮浸し<br/>牛乳</p>           | <p>米飯<br/>炒り鶏<br/>オクラのごま和え<br/>牛乳</p>               | <p>米飯<br/>洋風スクランブル&amp;ウイナーセット<br/>チンゲン菜のツナ和え<br/>牛乳</p>  | <p>米飯<br/>大豆としらすの煮物<br/>えのきと若布の和え物<br/>牛乳</p>   | <p>米飯<br/>炒り豆腐<br/>玉ねぎとツナの和風炒め<br/>牛乳</p>            | <p>米飯<br/>ベーコンと卵の洋風煮<br/>キャベツのポン酢和え<br/>牛乳</p>         | <p>米飯<br/>大豆と筍の旨煮<br/>菜の花のお浸し<br/>牛乳</p>              |
| 昼食      | <p>米飯<br/>さわらの幽庵焼き<br/>ブロッコリーの林好あんかけ<br/>かぼちゃサラダ</p>   | <p>米飯<br/>肉じゃが<br/>花しんじょうの煮合わせ<br/>春菊のおかか和え</p>    | <p>米飯<br/>メンチカツ<br/>れんこんと人参の煮物<br/>ピーマンのうま味ナムル</p>       | <p>[ A ]<br/>米飯 100g<br/>そうめん<br/>切干と薩摩揚げの煮物<br/>春菊のごま和え<br/>[ B ]<br/>米飯<br/>鶏のすっぱ煮<br/>切干と薩摩揚げの煮物<br/>春菊のごま和え</p>  | <p>米飯<br/>ホキの味噌煮<br/>人参とコンニャクの甘酢金平<br/>小松菜のお浸し</p>  | <p>米飯<br/>筑前煮<br/>かに風味かまぼこ磯辺天ぷら<br/>カリフラワーのゆかり和え</p>  | <p>米飯<br/>豚の甘辛煮<br/>木の葉しんじょうの煮物<br/>ゆずなます</p>        |
| 夕食      | <p>米飯<br/>キャベツと豚肉の昆布蒸し<br/>がんもの煮合わせ<br/>大根の白だし漬け</p>  | <p>米飯<br/>ぶりの煮つけ<br/>ひじきと大豆の煮物<br/>コールスローサラダ</p>  | <p>米飯<br/>鶏のゆず塩ソテー<br/>花高野巻きの煮合わせ<br/>もやしとあげのごま酢</p>    | <p>米飯<br/>さばの生姜煮<br/>里芋のベーコン炒め<br/>しろ菜のお浸し</p>    | <p>米飯<br/>塩豚<br/>かぼちゃのカニあんかけ<br/>白菜のピーナツ和え</p>     | <p>米飯<br/>あじのカレー焼き<br/>さつま芋の煮物<br/>ほうれん草のおかか和え</p>   | <p>米飯<br/>洋風チーズ入りハンバーグ<br/>焼きビーフン<br/>ピーマンの梅和え</p>  |
| 一日分の摂取量 | <p>1人1日 - 1539kcal 蛋白質 59.2g<br/>脂質 47.9g 炭水化物 208.5g<br/>食塩 6.3g</p>  | <p>1人1日 - 1514kcal 蛋白質 49.8g<br/>脂質 37.2g 炭水化物 240.5g<br/>食塩 4.9g</p>  | <p>1人1日 - 1608kcal 蛋白質 56.2g<br/>脂質 46.7g 炭水化物 235.8g<br/>食塩 6.5g</p>   | <p>[A]<br/>1人1日 - 1485kcal 蛋白質 49.2g<br/>脂質 36.2g 炭水化物 233.7g<br/>食塩 6.7g<br/>[B]<br/>1人1日 - 1526kcal 蛋白質 52.1g<br/>脂質 40.8g 炭水化物 228.8g<br/>食塩 5.1g</p>   | <p>1人1日 - 1556kcal 蛋白質 52.1g<br/>脂質 38.9g 炭水化物 239.7g<br/>食塩 5.2g</p>   | <p>1人1日 - 1545kcal 蛋白質 55.2g<br/>脂質 34.4g 炭水化物 247.7g<br/>食塩 5.5g</p>   | <p>1人1日 - 1547kcal 蛋白質 47.6g<br/>脂質 42.2g 炭水化物 237.1g<br/>食塩 5.6g</p>  |

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平



# 8月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/8/21～8/27

|         | 8月21日 (月)  | 8月22日 (火)   | 8月23日 (水)  | 8月24日 (木)  | 8月25日 (金)   | 8月26日 (土)   | 8月27日 (日)   |
|---------|--|---|--|--|---|---|---|
| 朝食      | 米飯<br>ふんわり卵の甘酢あんかけ<br>玉ねぎとわかめのナムル<br>牛乳<br>     | 米飯<br>お豆のコンソメ煮<br>ひじきとツナのサラダ<br>牛乳<br>                         | パン<br>鶏団子のポトフ<br>小松菜のカニカマ和え<br>牛乳<br>            | 米飯<br>豆乳仕立ての野菜蒸し<br>ほうれん草の胡麻柚子和え<br>牛乳<br>  | 米飯<br>厚揚げの生姜煮<br>白菜とカニカマのお浸し<br>牛乳<br>           | 米飯<br>五目豆煮<br>大根と竹輪の煮物<br>牛乳<br>       | 米飯<br>エビの彩りしんじょう<br>春菊と人参のお浸し<br>牛乳<br>  |
| 昼食      | ゆかりごはん<br>鮭のさっぱり南蛮漬け<br>春菊の煮浸し<br>スパゲティサラダ<br> | 米飯<br>のり塩ささみ揚げ<br>キャベツのソテー<br>ポテトサラダ<br>                      | 米飯<br>さわらのからし焼き<br>きざみ昆布の煮物<br>ハムと野菜のマリネサラダ<br> | 米飯<br>ホキの煮つけ<br>いんげんのおかか煮<br>人参とツナのサラダ<br>   | 米飯<br>和風おろしハンバーグ<br>チンゲン菜の炒め物<br>スイートポテトサラダ<br> | 米飯<br>豚の角煮<br>なすの煮物<br>人参と卵の和え物<br>   | [ A ]<br>そぼろちらし寿司<br>小松菜とかぼこの煮浸し<br>ハムともやしのナムル<br>[ B ]<br>米飯<br>鶏の和風煮込み<br>小松菜とかぼこの煮浸し<br>ハムともやしのナムル<br> |
| 夕食      | 米飯<br>ぎせい豆腐<br>里芋の味噌煮<br>ブロccoliのドレッシング和え<br> | 米飯<br>たららの煮つけ<br>もやしと桜エビの炒め物 <b>NEW</b><br>チンゲン菜のピーナッツ和え<br> | 米飯<br>豚肉と厚揚げの炒め物<br>かぼちゃの煮物<br>大根のサラダ<br>      | [ A ]<br>ビーフカレーライス<br>キャベツのウイナー炒め<br>フルーツゼリー (みかん)<br>[ B ]<br>米飯<br>牛皿<br>キャベツのウイナー炒め<br>フルーツゼリー (みかん)<br> | 米飯<br>さばの塩焼き<br>ひじきと舞茸の煮物<br>三色ピーマンのしらす和え<br>  | 米飯<br>赤魚の西京焼き<br>ごった煮<br>菜の花のお浸し<br> | 米飯<br>あじの煮つけ<br>三色煮豆<br>若布と錦糸卵の酢の物<br>   |
| 一日分の摂取量 | エネルギー 1511kcal 蛋白質 47.8g<br>脂質 36.2g 炭水化物 238.7g<br>食塩 5.3g  | エネルギー 1503kcal 蛋白質 48.1g<br>脂質 38.3g 炭水化物 235.2g<br>食塩 4.9g   | エネルギー 1495kcal 蛋白質 54.4g<br>脂質 41.3g 炭水化物 221.7g<br>食塩 6.6g  | [A]<br>エネルギー 1522kcal 蛋白質 47.3g<br>脂質 33.5g 炭水化物 249g<br>食塩 6.1g<br>[B]<br>エネルギー 1570kcal 蛋白質 48.6g<br>脂質 41.8g 炭水化物 241.9g<br>食塩 5.2g   | エネルギー 1555kcal 蛋白質 47.8g<br>脂質 44.6g 炭水化物 233.3g<br>食塩 5.1g   | エネルギー 1596kcal 蛋白質 50.4g<br>脂質 45.6g 炭水化物 236.7g<br>食塩 5.3g   | [A]<br>エネルギー 1493kcal 蛋白質 51.1g<br>脂質 28.6g 炭水化物 246.7g<br>食塩 5.9g<br>[B]<br>エネルギー 1496kcal 蛋白質 53.1g<br>脂質 29.8g 炭水化物 246.1g<br>食塩 5.1g  |

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平














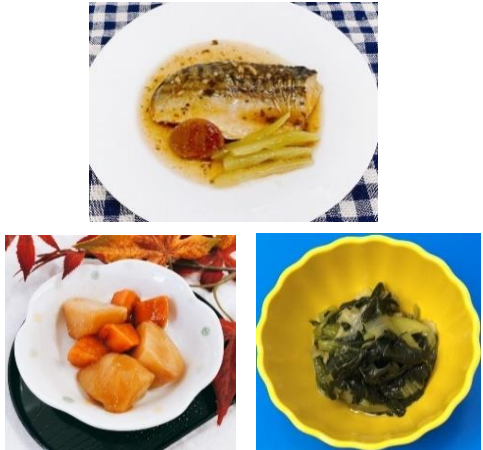


# 8月 献立表

モルツウェル株式会社

常食

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/8/28～8/31

|         | 8月28日 (月)  | 8月29日 (火)   | 8月30日 (水)  | 8月31日 (木)  |  |  |  |
|---------|--|---|--|--|--|--|--|
| 朝食      | 米飯<br>高野豆腐の卵とじ<br>ブロッコリーのサラダ<br>牛乳<br>        | 米飯<br>冷奴<br>炒り鶏<br>牛乳<br>                    | 米飯<br>ツナ大根<br>モロヘイヤのお浸し<br>牛乳<br>                        | パン<br>トマトスクランブル&ウインナーセット<br>春雨サラダしそ風味<br>牛乳<br>   | <br> |  |  |
| 昼食      | 米飯<br>白身魚フライ<br>ぜんまいと揚げの煮物<br>ほうれん草のごま和え<br> | 米飯<br>エビチリ<br>しゅうまい<br>しろ菜と人参のお浸し<br>       | 米飯<br>豚肉のスタミナ炒め<br>さつま芋と小松菜の和風生姜あん<br>もやしと若布のさっぱり和え<br> | 米飯<br>ぶりの照り焼き<br>金時煮豆<br>キャベツの浅漬け<br>            |  |  |  |
| 夕食      | 米飯<br>豚すき焼き<br>刻み昆布煮<br>マカロニサラダ<br>         | 米飯<br>さばの梅煮<br>じゃが芋の煮ころがし<br>チンゲン菜のお浸し<br> | 米飯<br>たらのおんかけ <b>改善</b><br>かぼちゃのレーズン煮<br>人参サラダ<br>     | 米飯<br>タンドリーチキン<br>ちくわの煮物<br>かりフラワーとアスパラのサラダ<br> |  |  |  |
| 一日分の摂取量 | エネルギー 1663kcal 蛋白質 52.4g<br>脂質 54.1g 炭水化物 235.9g<br>食塩 5.4g  | エネルギー 1575kcal 蛋白質 48.8g<br>脂質 41.3g 炭水化物 241.4g<br>食塩 6.8g   | エネルギー 1510kcal 蛋白質 49.9g<br>脂質 31.9g 炭水化物 248.8g<br>食塩 5.9g  | エネルギー 1589kcal 蛋白質 65.1g<br>脂質 48.4g 炭水化物 225.9g<br>食塩 6g  |  |  |  |

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平



# 8月7日はバナナの日

バナナの日の日付の由来は8と7で「バナナ」と読む語呂合わせからです。果物で一番の輸入量を誇り、健康にも良いバナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたいという想いを込め、日本バナナ輸入組合が2001年に制定しました。今回は夏を乗り越えるためにもぴったりのバナナの様々な効果をご紹介します。

## バナナの熟度別効果



### ○青色バナナ

さっぱりとした甘さや酸味が特徴で、固めの食感が楽しめます。

特に『**整腸効果**』が期待できます。

### ○黄色バナナ

甘み、香り、噛み応えのバランスがとれたバナナらしい味わいで、ほどよい弾力があります。

特に『**美肌効果**』や『**アンチエイジング効果**』が期待できます。

### ○茶色バナナ

深めの甘みとコクがある芳醇な味わいで、食感は熟成が進むにつれて柔らかさが増します。

特に『**免疫力の向上**』や『**胃潰瘍(いかいよう)抑制効果**』が期待できます。

熟成

## バナナで夏バテを乗り越える秘訣

### 1.健康な胃腸をつくる

バナナには食物繊維や、整腸作用があるフラクトオリゴ糖が含まれています。夏バテにつきものなのが「食欲不振」です。食欲と密接に関わる胃腸をバナナを食べることで健康に保ち、食欲の回復が期待できます。

### 2.ビタミンを補給する

バナナは抗酸化ビタミンと言われるビタミンCやEを含んでおり、汗とともに失うビタミンを補給できます。

### 3.良質な睡眠をとる

バナナには睡眠に作用する栄養素が含まれており、自然な睡眠誘導とリラックス効果を高めるのに効果的です。

手頃な価格で買えて栄養価の高いバナナ。

体がだるい・食欲が湧かない・ぐっすり眠れないなど、夏バテの症状がある方は、毎日バナナを食べてみることをおすすめします。



# 食生活を改善して腸内環境を整えよう

腸内細菌と食事をはじめとする生活習慣や生活環境などとの関連について、近年研究が進んでいます。その1つとして注目されているのが「日本人の腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）の5つのタイプ」です。腸内細菌は1000種類ほどあり、大腸を中心に約100兆個もの細菌が生息しているといわれます。この細菌のかたまりを腸内細菌叢と呼びます。今回は5つのタイプ別の食事傾向と腸内環境を整えるための食事のポイントなどをご紹介します。

## 日本人の腸内細菌叢5タイプ



### (A) 高たんぱく・高脂肪タイプ

肉類や唐揚げなどの動物性たんぱく質や脂肪の摂取が多い。

### (B) バランス食タイプ

炭水化物、たんぱく質、脂質の3大栄養素をバランスよく摂取。

### (C) アンバランス食タイプ

ラーメン等の炭水化物に偏りがちで、他の栄養素が不足しやすい。

### (D) 高たんぱく・高脂質・糖質が多いタイプ

たんぱく質、脂質、砂糖の摂取が多い。

### (E) ヘルシー食タイプ

肉の摂取が少なく、野菜や魚が多いなど、栄養素をバランスよく摂取。

このうち病気が少なく健康な人にはBとEタイプが多いです。食生活の改善により、腸内細菌のタイプを変えることも出来ます。

## 腸内環境を整える食生活のポイントとは？

- 朝食を毎日摂る
- 肉類だけでなく魚介類も摂る
- 豆腐、厚揚げなどの大豆製品を摂る
- 塩分を制限する
- 発酵食品を摂る



上記のような食生活のポイントを押さえつつ、バラエティーに富んだ食事を日々楽しみましょう。

腸内環境はより多くの種類の菌がいることが良いとされていますので、さまざまな食品をバランスよく食べることが大切です。

