

# ほっこり栄養便り

まつもと薬局 認定栄養ケア・ステーション



ホームページ



公式LINE

春に向けた

## デトックスと腸内環境の改善



やわらかな日差しに、春の訪れを感じる頃となりました。  
生活環境や気温の変化が多いこの時期は、体のリズムも乱れやすくなります。  
腸内環境を整える栄養素を意識して、内側からすっきりと春を迎えましょう。

### 食物繊維 ～腸のお掃除役～

食物繊維は腸内で水分を含んで膨らみ、便通を整えます。  
また、善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える大切な栄養素です。

○ **不溶性食物繊維**  
腸を刺激し排泄をサポート



ごぼう

たけのこ

👉 どちらもバランスよく  
とることが大切です

○ **水溶性食物繊維**  
善玉菌を増やす働き



海藻

玉ねぎ

アスパラ

### 発酵食品 ～腸内の善玉菌を増やす～

味噌、納豆、乳製品などの発酵食品には、腸内環境を整える菌が含まれています。食物繊維と一緒にとることでより効果的です。



味噌

納豆

ヨーグルト

麹

漬物・キムチ



### ビタミン類 ～からだの巡りをサポート～

春野菜に多く含まれるビタミンCやβカロテンは腸の粘膜の健康を守り、体のコンディションを整えます。菜の花や春キャベツなど、旬の野菜を取り入れましょう。



キャベツ

菜の花



デトックスは特別なことをするのではなく、「出す力」を支える栄養を毎日の食事に取り入れることが大切です。旬の野菜と発酵食品を組み合わせ、腸から春の準備をはじめましょう。

楽!

ら

く

う

ま

うま!

し

し

ぴ

食物繊維たっぷり!! ごぼうのガレット



- ・ごぼうの千切りはピーラーでも簡単にできます。
- ・歯ごたえが良く、満腹感も得られます。

【材料】 1人分

ごぼう	60g
にんじん	60g
とろけるチーズ	60g
こしょう	少々

ガレットとは?



フランス発祥の丸く平たい料理です。  
そば粉・水・塩で作った生地を薄く焼き、チーズや卵などをのせて食べます。  
甘い菓子ではなく、食事向きの一品が多いのが特徴です。

【一人分】

エネルギー:241kcal 炭水化物:15.2g たんぱく質:15.2g 脂質:15.8g 塩分:1.8g 食物繊維4.8g

【作り方】

- ①ごぼう、人参を千切りにします。
- ②フライパンを熱し、ごぼうと人参を入れ弱火でゆっくり炒めます。
- ③ごぼうがしんなりしたら、とろけるチーズを入れサッと混ぜます。
- ④焼き目がついたら裏返し、両面焼きます。
- ⑤お好みの枚数にカットして皿に盛って出来上がりです。



薬局ホームページ内  
レシピサイトはこちら

野菜が飲めるカフェKOTTE(コッテ)の紹介コーナー

管理栄養士監修 1日の不足分の野菜87g以上を使用したスムージー

※望ましい野菜摂取量 1日350gのうち  
平均摂取量は約264g  
(令和4年度健康づくり道民調査)

ひんやりスムージー



中からキレイ  
美コッテ

βカロテンたっぷり  
肌トラブルの味方



ぐっすりおやすみ  
眠コッテ

香ばしい黒ゴマと  
ミルク風味



からだごほうび  
養コッテ

バナナ好きに  
おすすめ



おなか元気に  
腸コッテ

食物繊維たっぷり  
クリーミー



カルシウムのチカラ  
骨コッテ

カルシウム吸収力UP  
カレー風味

期間限定スムージー

2.3月潤コッテ



含まれる栄養素  
リコピン カリウム  
βカロテンなど・・・  
完熟トマトのkokをベースに、野菜の  
旨みを丸ごと1杯に!  
からだに潤いを与える、食べる感覚の  
スムージー

4月は桜コッテの予定です!



いろいろランチ始めました

毎月テーマが変わります 3月「眠活」 4月「美活」

提供日: 3月9.10.25.26日 4月6.7.22.23日 11:00~13:00  
1日10食限定 スムージーとセットで1,300円のところ1,000円

皆様の健康と笑顔が願いです  
**まつもと薬局**  
認定栄養 ケア・ステーション



認定ケア・ステーション  
公式LINE



認定ケア・ステーション  
公式HP



認定ケア・ステーション  
Instagram



KOTTE  
Instagram

TEL 0155-41-9333

〒080-0048 帯広市西18条北2丁目29-6 まつもと薬局フロンティア店内