

きらきら通信

vol.3



腸内細菌叢検査特集

今話題の腸内細菌叢は別名腸内フローラと呼ばれています。クリニックでは、その腸内フローラの状態を調べる検査キットを取り扱いしています。



こんにちは。蝉が夏を惜しむかのように鳴いています。8月23日は処暑。暑さが峠を越えて後退し始める頃疲れやすい頃と言われています。今年の夏は特に厳しい暑さでしたね。疲れやすい気候は続いているので、体調の変化に気を付けてくださいね。



【残暑バテを吹き飛ばそう！ 豚肉の照り焼きトマトソース添え】



- 材料(2人前)
 豚ロース肉 2枚(厚切りがベスト)
 片栗粉 少々
 プチトマト 4個程度
 青じそ 2枚
 付け合わせのキャベツなど
- ★ 醤油 大さじ2
 砂糖 小さじ1強
 みりん 大さじ2
 水 大さじ2

- ＜作り方＞
- ①プチトマトは半分、青じそは千切りにしておく。
 - ②★の調味料を合わせる。
 - ③ロース肉の両面に片栗粉を付ける。
 - ④フライパンに油を敷き、豚肉を片面3分、動かさないでじっくり焼く。
 - ⑤焼き色がついたら裏返して、3分焼く。
 - ⑥キッチンペーパーなどでフライパンの余分な油をふき取る。
 - ⑦★の調味料とプチトマトを入れて、ソースを煮絡める。
 - ⑧器に盛りつけて青じそを添える。

最近作ってみて、我が家で人気だったメニューです。甘辛い味とトマトの酸味が食欲をそそります。ぜひお試しあれ



- 腸内細菌叢は何をしているの？
 生きるための食物の消化吸収をしてくれているのと同時に、命をささえる物質を生み出してくれています。腸内細菌の状態やどんな種類がどんな割合でいるかによって、健康状態も左右されると研究がすすんでいます。
- 検査でどんなことがわかるの？
 腸内の状態を知ることができ、今の体の状態も理解することができます。さらにはどんな病気になる可能性があるか、また予防するためにはどうしたらよいかなどがわかります。
- 検査はめんどろなの？
 検査キットの中に入っている容器にお通じを取っていただき、ポストに投函するという簡単な手順です。
- どのくらいで結果がわかるの？
 ポストに投函後4～6週間で結果が出ます。結果がでましたら、ご連絡し院長より説明させていただきます。また、ご希望の方は、栄養士による腸活カウンセリングもお受けいただけます。
- 費用は？
 院長からの説明込みで1セット ¥13500です。

ご質問などあれば、どうぞお気軽にスタッフまでお声かけください。

