

食べて健やか

愛媛県栄養士会



便秘は食物繊維や水分摂取量の不足、偏食や小食、朝食の欠食や不規則な食事時間といった生活習慣の乱れ、運動不足やストレスなど

便秘予防

どのほか、ももとの体質にも起因します。

毎日排便がないから便秘である、毎日排便があるから便秘ではない、というほど便秘は単純なものではありません。その人の普段と比べ、回数が少なく排便がなくなっている状態を便秘と言います。

便秘の改善といえば食物繊維ですが、食物繊維には水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維があります。不溶性食物繊維は便のかさを増やし、腸のぜん動運動を促すとされ、豆類、キノコ類、

根菜類などに多く含まれます。水溶性食物繊維は便を軟らかくする働きを持つとされ、海藻類、野菜、果物などに多く含まれます。

腸の善玉菌を増やす発酵食品と一緒に、不溶性、水溶性の食物繊維をバランスよく取り、規則正しい食生活、十分な水分摂取、適度

な運動を心がけ、便秘予防をしていきましょう。

（山本多津）
〈第3土曜日に掲載〉

食物繊維・発酵食品を

いずれも2人分

★もち麦ご飯

【材料】米130g、もち麦10g、水180cc

【作り方】米ともち麦をといで分量の水を加え、30分吸水させて炊飯する。

★しらたきの豚肉大葉巻き

【材料】結びしらたき8個、大葉16枚、豚ロースしゃぶしゃぶ用8枚、塩・こしょう少々、油大さじ½、レモン¼個、レタス適宜、ミニトマト6個

【作り方】①豚肉を広げて塩・こしょうを振り、豚肉の上に大葉を2枚並べてしらたきを巻く

②油を熱したフライパンに、①を巻き終わりを下にして並べ、ふたをして蒸し焼きにする

③ふたを取り、裏返して全面に軽く焦げ目がつくまで焼く ④皿に盛り、レタス、ミニトマトを

添える。お好みでレモンを搾る。

★キムチと豆腐のスープ

【材料】白菜キムチ50g、木綿豆腐60g、エノキタケ50g、ニラ10g、長ネギ20g、水360cc、鶏がらスープのもと小さじ1、糸唐辛子適宜

【作り方】①エノキタケは石づきを切り落とし3等分に切り、豆腐は一口大に切る。ニラは5gの長さ、長ネギは斜め薄切りにする ②鍋に水、白菜キムチ、エノキタケ、長ネギ、鶏がらスープのもとを入れて煮立てる ③②に豆腐を入れて2～3分煮た後、ニラを入れて火を止める。器に盛り、糸唐辛子をのせる。

★もやしとホウレンソウのナムル

【材料】もやし½袋、ホウレンソウ½束、ヒジキ(戻したもの)50g、干し桜エビ6g、A(ご

ま油小さじ1、しょうゆ小さじ½、塩少々)

【作り方】①もやし、ホウレンソウをそれぞれゆで、ざるにあげてしっかり水気を搾る。ホウレンソウは3gの長さに切る ②干し桜エビはからいりしておく ③ボウルにAを入れてまぜ、①②とヒジキを加えてまぜ合わせる。

★コマツナとバナナのスムージー

【材料】コマツナ3株、バナナ1本、アーモンドミルク(無糖)200cc、砂糖小さじ2、水50cc

【作り方】①コマツナはざく切りにし、バナナは一口大に切る

②①とアーモンドミルク、砂糖、水をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌(かくはん)する。

(1人分 エネルギー625kcal、タンパク質24.9g、脂質17.5g、塩分2.8g)

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>