

食事をしながら健康教室（第66回）

食生活で便秘を予防しよう！

～便秘の基礎知識～

便秘を予防する食事のポイント

1. 主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をする
2. 食物繊維の摂取を増やす
3. 発酵食品を取り入れる

1日3食、規則正しい食生活を心がけましょう



取り入れたい食品

食物繊維 水溶性：便をやわらかくする、整腸作用

もち麦、押麦、ひじき、わかめ、熟した果物 など



不溶性：水分を吸収して膨張し便量を増やす、腸管刺激

玄米、おから、にら、きのこ、こんにゃく、ごぼう など

発酵食品

腸内細菌(善玉菌)を増やし腸内環境を整える

ヨーグルト、チーズ、キムチ、漬物、納豆、塩麴、味噌、酢 など

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
もち麦入り ご飯 	米 もち麦	100g(約2/3合) 10g(大1)	①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と分量通りの水を加えた後、押麦と水(20ml)を入れ軽くかき混ぜる。 ③1時間程度浸水させ、炊飯スタート。 ④炊き上がったら底から大きく混ぜ、盛り付ける。
おからの 海鮮チヂミ 	おから ごま油 だし汁 酒 みりん 濃口醤油 A 卵 B 小麦粉 片栗粉 水 白菜キムチ にら エビ ホタテ ごま油 ポン酢 (※お好みで)	40g 2g 40ml 4g 3g 3g 40g 15g 15g 40ml 10g 10g 30g(2尾) 30g(2個) 10g(小2) 小袋2個	【下準備】 ・にら4cm程度にざく切りする。 ・エビは殻をむき背ワタを取り、食べやすいように一口大に切る。ホタテも同様に切る。 ・調味料Aを合わせる。 ①ごま油を熱したフライパンにおからを入れ全体をひと混ぜする。 ②Aを加えて弱めの中火で5分ほど時々かき混ぜながら煮る。 ③おからが汁気を十分に吸ったら火を止めバットにあげて粗熱をとる。 ④ボウルにBを順に加え混ぜ、③を加える。 ⑤キムチ、にら、エビ、ホタテを加えて混ぜる。 ⑥フライパンにごま油を熱し、生地を流し入れ全体に広げる。中火で3分焼き、焼き色が付いたら返してさらに3分程度焼く。 ⑦器に盛り食べやすい大きさに切る。

料理名	材料名	分量 (2人分)	作り方
きゅうりと たこの 塩麴漬 	きゅうり 茹でだこ 〔塩麴 オリーブ油〕	100g 10g 10g(小2) 2g(小1/2)	【下準備】 ・きゅうりはピーラーで縞目に皮をむいてへたを切り落とし、一口大に乱切りする。 ・タコは輪切りの薄切りにする。 ・「C」を合わせておく。 ①ボウルにきゅうりとたこを合わせ、合わせた「C」を加えて和える ②10分以上置き味をなじませる。 ③器に盛りつける。
きのこの スープ煮 	しめじ まいたけ 糸こんにゃく(白) 小松菜 〔水 コンソメ(顆粒) 塩 黒コショウ〕	30g 30g 100g 20g 150ml 2.6g 0.4g 少々	【下準備】 ・しめじ、まいたけは小房に分ける。 ・糸こんにゃくは3等分の長さに切る。 ・小松菜は3cm程度の長さに切る。 ①鍋に調味液「D」を入れ、具材を加えて煮る。 ②火が通たら器に盛り、黒コショウを振る。
リンゴの ヨーグルト ゼリー 	ヨーグルト リンゴ ゼラチン 水 (飾り用) リンゴ ミントの葉 はちみつ	120g 80g 2g 15ml(大1) 20g 2枚 10g(小2)	【下準備】 ・リンゴは皮つきのままざく切りに、飾り用はいちょう切りにし、色止めにレモン水(分量外:水200mlにレモン汁小さじ1)に浸しておく。 ・水にゼラチンを加え、電子レンジ(600W)で10秒程度かけ溶かす。 ①ミキサーにリンゴとヨーグルトを加え、なめらかになるまでかける。 ②ボウルに移し、溶かしたゼラチンを加えて混ぜる。 (温度差があるとだまになりやすいため注意) ③器に盛り冷蔵庫で冷やし固める。 ④はちみつをかけ、飾り用のリンゴとミントの葉をのせる。

	もち麦 入りご飯	おからの 海鮮チヂミ	きゅうりと たこの塩麴漬	きのこの スープ煮	りんごの ヨーグルト ゼリー	1食あたり
エネルギー(kcal)	196	197	26	13	82	514
たんぱく質(g)	3.4	9.9	2.7	1.1	2.3	19.4
脂質(g)	0.5	8.2	1.1	0.3	2.0	12.1
炭水化物(g)	42.7	16.8	1.5	3.5	15.0	79.5
食塩相当量(g)	0	0.6 (1.2)	0.6	0.8	0.1	2.1 (2.7)
食物繊維(g)	0.7	2.7	0.6	2.5	1.0	7.5

※カッコ()はポン酢7mlの塩分含む



レシピを活用しよう！



<p>もち麦入りご飯</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 もち麦は下茹でして作り置き保存しておくことで、ご飯以外にもサラダや汁物などに手軽に加えることができます。</p>
<p>おからの 海鮮 チヂミ</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 炒りおからの生地は冷凍して保存が可能です(約1週間) 和え物や炒め物に具として加えることで食物繊維を増やすことができます。 ・ハンバーグや餃子を作る際に、肉の使用量を減らし炒りおからと混ぜる ・和え物やサラダに加える ・炒飯など食物繊維が不足しがちな1品料理の具にする</p>
<p>きゅうりと タコの 塩麴漬</p>	<p>◎塩麴のアレンジ方法 和え物だけでなく、食材の下味や漬け焼き、調味料としての味付けに利用できます。 ・漬け焼き(肉、魚) ・蒸し野菜や炒め料理の味付けに加える ※塩麴は商品により異なりますが、大さじ1杯あたり約1.5gの塩分が含まれているため 使用量に注意しましょう。</p>
<p>きのこの スープ煮</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・ワカメなど海藻を加える(水溶性食物繊維の強化) ・コンソメスープを味噌汁へ変更し発酵食品を取り入れる</p>
<p>リンゴの ヨーグルト ゼリー</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ミキサーにかけることで皮ごと摂取でき、食物繊維の増加につながります。 ・お好みの野菜、果物を加えヨーグルトドリンクにする ・はちみつ代わりにオリゴ糖や甘酒を混ぜて甘さをだす</p>

ちょっとひと工夫

<もち麦の下茹でと保存の方法>

水から約15分程度茹で、ザルにあけてしっかりと水気を切ります。
粗熱がとれてからジッパー付きの保存袋に小分けにして入れ、冷凍保存して下さい。
すぐに使う分は冷蔵保存も可能ですが、翌日には使い切るようにしましょう。

