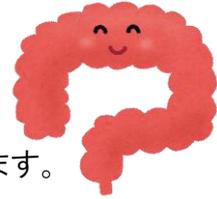


腸活始めてみませんか？



70歳頃より、便秘症状を自覚する方の割合が増加するという調査結果があります。

便秘の原因は、食事量の減少、筋力の低下、内臓機能の低下、薬剤の影響など様々あります。便秘を放置してしまうと、ガスや便でお腹が膨らむことによる食欲低下や、“いきみ”による血圧上昇など、低栄養や病気のリスクになります。

食事と運動が便秘予防のポイントです！



ポイント1 食物繊維をとる

食物繊維には2種類あり、水溶性食物繊維は便を軟らかくし、不溶性食物繊維は便を押し出してくれます。2つの食物繊維をバランスよくとって、お通じをよくしましょう。

水溶性食物繊維が多い食品

野菜、果物、海藻、納豆などの大豆製品



不溶性食物繊維が多い食品

玄米などの穀類、きのこ類、こんにやく、いも類



ポイント2 規則正しく食べる

食事を規則正しく食べることで、排便のリズムを整えることができます。特に朝食は、胃腸を刺激し、腸を目覚めさせる働きがあるため大切です。また、食事量の減少は、便秘の原因となるため、3食しっかり食べるようにしましょう。



ポイント3 水分をたっぷり取る

食事からの水分以外に、便が固くならないように水やお茶などで水分補給をしましょう。

年齢が上がるにつれ、水分不足に気付きにくくなります。飲み物を持ち歩くなど、こまめな水分補給を意識しましょう。

ポイント4 腹筋を鍛える

腹筋が衰え、“いきむ”ことがうまくできなくなると、排便がうまくいかず、便秘になりやすくなります。散歩などの運動や簡単にできるエクササイズで腹筋を鍛えましょう。

1日1回、「ながらエクササイズ」で毎日続けてみましょう！

ウエストねじり

- ① いすに座って腹部に軽く力を入れ、ウエストを左右にねじる。(椅子の背もたれを両手でつかむようにすると、ねじりやすくなります。)
- ② 左右各10回ほど繰り返す。

食改さんおすすめ腸活レシピ「鶏ときのこのホットサラダ」

<材料(2人分)>

- ・ 鶏もも肉(皮あり) 1枚(250~300g)
- ・ 長ネギ 1/2本
- ・ エノキタケ 1袋
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 酢 大さじ1
- ・ 豆板醤 小さじ1/2
- ・ にんじん(小) 1/3本
- ・ カイワレ 1/2パック
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ 塩・コショウ 少々
- ・ 小麦粉 適量



この一品で主菜と副菜をとることができます！

【栄養価(1人分)】

エネルギー 251kcal
食塩相当量 1.7g
食物繊維総量 2.8g

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切って、塩・コショウ、小麦粉をまぶしてフライパンで炒める。長ネギ(白い部分)を長さ5cmに切り、中の芯を取り除いてから細切りにし、水に入れ、白髪ねぎにする。エノキタケとカイワレはいしづきまたは根を取ってほぐし、にんじんは千切りにする。
- ② 長ネギの芯の部分は小口に切って、醤油、ごま油、酢、砂糖、豆板醤と混ぜる。
- ③ 耐熱皿に鶏もも肉を並べて、上にエノキタケ、にんじんをのせ、ラップをして、600Wの電子レンジで5分強加熱する。
- ④ ③を電子レンジから取り出し、白髪ねぎ、カイワレをのせて、熱いうちに②をかける。

「ごぼうのスープ」

<材料(4人分)>

- ・ ごぼう 1/2本
- ・ 玉ねぎ 小 1/2個
- ・ みょうが 1/2本
- ・ ブロッコリー 30g
- ・ バター 15g
- ・ 小女子 20g
- ・ 水 400ml
- ・ コンソメ 1/2個
- ・ 牛乳 200ml
- ・ ヨーグルト 大さじ1
- ・ 塩・コショウ 適量



【栄養価(1人分)】

エネルギー 165kcal
食塩相当量 0.9g
食物繊維総量 3.6g

<作り方>

- ① ごぼうはささがき、玉ねぎ・みょうがは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、ごぼう、玉ねぎ、小女子を入れて炒める。水、コンソメを入れ、4~5分煮る。
- ③ ごぼうが軟らかくなったら、牛乳・ヨーグルト・みょうがを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ブロッコリーを入れ、塩・コショウで味をととのえる。

食改さんのほのぼの食日記

主人の転勤で、地方の都市をいろいろ回りました。楽しみはその地方の郷土料理です。福島県の会津地方では、秋になるとあちこちで芋煮会が行われていました。

芋煮といえば、山形県が有名ですが、山形の芋煮とは違い、お肉は豚肉で、味付けはお味噌です。どちらかといえば、豚汁に近いですが、一番の違いは、お芋が里芋であることです。

札幌に住んで、秋になり、あの味が懐かしく、作ってみました。どうしてもあの味にはなりません。やはり、会津地方で収穫したあの里芋でなければ、あの味は再現できません。郷土料理は、その地方の食材を使ってこそものかもしれませんね。

北海道もこれから収穫の秋。今日はシンプルに新じゃがをふかし、バターをのせていただいてみようかしら。

豊平地区 N.Nさん