さくら薬局
さいたま東大成店 管理栄養士

おすすめ Recipe（レシピ）

No.22

《テーマ》

きれいな腸で軽やかな毎日に

皆さんも1度は便秘に悩んだことはありませんか？
通常1日に1回、多くて2～3回排便がありますが、人によっては2～3日に1回という場合もあります。
便秘の種類を知り、食事から健康な腸をつくって毎日気持ちの良い排便を促しましょう。

4つの便秘の原因

便秘は原因や経過などにより大きく4つの種類に分けられ、多くは食事・運動・ストレスなどの生活面からおこります。※必ずしもこれらの種類にきちんと区別できるとは限りません。どの種類でもなかったり、数種類の特徴を複合的に持っていたりするケースもあります。

食事性便秘

食物繊維不足
小食など

習慣性便秘

トイレを
我慢している
場合など

弛緩性便秘

腹筋力の低下
で腸が緩み、
腸が動きに
くい状態
など

けいれん性便秘

ストレスが
多い場合
など

便秘予防のポイント

1 水分補給と食物繊維を十分に

水分不足になると便が硬くなり排便しづらくなります。
水分を摂る習慣をつけましょう。
また、食物繊維は腸の蠕動運動を促し、スムーズな排便を導きます。

2 腸内環境を整える

大腸菌などの悪玉菌が増加し、腸内バランスが乱れると、排便がうまくいきません。
善玉菌を増やす為には、ビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品や、善玉菌のエサとなる食物繊維を合わせてとることが大切です。

3 日常生活に運動やマッサージを取入れる

運動不足は腸の動きを鈍らせ、便を押し出すのに必要な腹筋力の低下の原因になります。
腹筋運動はもちろん、ウォーキングなどの全身運動は腸を刺激し排便促進に効果的です。

駅では階段を使うなど、生活の中でも
体を動かすことを心掛けましょう！

Recipe

キノコとキムチの丼

材料 1人分

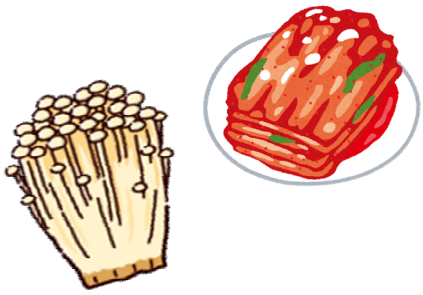
	ごはん	140g
	しめじ	50g
	えのき	50g
	白菜キムチ	40g
	卵黄	20g
A	顆粒中華だし(中華スープの素)	小さじ1/2
A	ごま油	小さじ1・1/2

作り方

1. しめじとえのきを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱し、余分な水分は捨てる。
2. ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせ、❶を加えてよく和える。
3. 丼にごはんを盛り、❷・白菜キムチ・卵黄をのせる。
   お好みで卵黄を温泉卵にしたり、韓国のりや白ごまをかけてもおいしく召し上がれます。

栄養素(1人分)

エネルギー	407kcal
タンパク質	10.7g
脂質	13.5g
糖質	55.1g
食物繊維	6.5g
塩分	1.5g



コメント

キムチに多く含まれる**乳酸菌**としめじやえのきに含まれる**食物繊維**を組み合わせることで、腸内環境を整えてくれます。
食物繊維が豊富な根菜類など、お好きな食材でアレンジしてみてください。
乳酸菌などの菌は加熱すると働きが悪くなってしまうため、そのまま使用するか、加熱調理の最後に加えるなど工夫をすると良いです。