

# 栄養だより

## 便秘について

便秘は女性に多い悩みですが、年を重ねるにつれて男性にも増えて、共通の悩みとなるようです。

便秘には明確な定義はありませんが、ほとんどの場合、排便の回数が減少したり、排便後も残便感がありスッキリしない状態をさします。加齢による便秘の原因として、自律神経や大腸機能の低下、食事・水分量の減少、筋力の低下(運動不足)などが考えられます。

便秘を放っておくと、腸内環境が悪化することで免疫機能が低下し病気にかかりやすくなります。

便秘の予防、解消には、規則正しい生活・食事・適度な運動を心がけましょう。



## 食生活

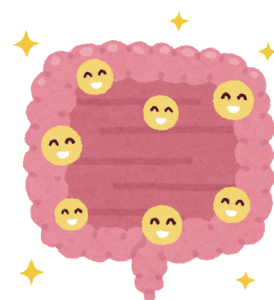
### ① 3食、規則正しく摂る

食べ物が胃に入ると腸の蠕動運動が起こります(胃大腸反射)。この作用は、朝が最も強いので、特に朝食は大切です。



### ② 腸内環境を整える

善玉菌を含む、ヨーグルトや乳酸菌飲料・納豆・キムチなどを取り入れましょう。便秘の予防・改善に役立ちます。



### ③ 食物繊維を摂る

食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やし、腸を刺激します。また、腸内の善玉菌のえさとなり、善玉菌を増やす手助けとなります。積極的に食べましょう。

食物繊維を多く含む食品は、緑黄色野菜・たけのこ・ごぼう・切干大根・さつまいも・大豆・ひじきなどがあります。また主食は、精白米でなく七分つき米にしたり、雑穀を加えるのもお勧めです。



### ④ 水分を摂る

水分は便を軟らかくして、出やすくします。こまめな摂取に加え、食事の際と一緒に摂ると、より効果的だと言われています。



## ⑤油を摂る

油には、腸の蠕動運動を促したり、便の滑りを良くする効果があります。  
極端な制限は避けましょう。



## おすすめレシピ 具だくさんの白和え

食物繊維が豊富な人参・こんにゃくを使用した一品です



### 材料(6人分)

春菊	.....	200g
人参	.....	60g
こんにゃく	…1/2枚(約130g)	
あさり缶詰(水煮)	.....	130g
木綿豆腐	.....	1丁(約300g)
いりごま	…大さじ1 1/2(13g)	
醤油	.....	大さじ2(36g)
みりん	.....	大さじ2(36g)
塩	.....	小さじ1/6(1g)

栄養量(1人分)：

エネルギー 109kcal

たんぱく質 9.7g / 脂質 4.3g

食塩相当量 1.3g / 食物繊維 2.9g

### 作り方

- ①春菊はゆでて絞り、3cmの長さに切る。
- ②こんにゃくは短冊に切って下茹でし、人参も短冊に切る。
- ③鍋にあさりの缶詰の汁ごと全部、こんにゃく、人参を入れ、ひたひたに水を加え、醤油・みりんを各大さじ1入れて煮る。
- ④木綿豆腐は、ペーパータオルにくるみ電子レンジ500Wで3分加熱し、重しをおいて水気を切る。
- ⑤十分水気を切った豆腐とごまをすり鉢ですり、みりん、醤油を各大さじ1、塩を入れて味を付け、①の春菊と煮汁を切った③を入れてあえる。

