

しよくさほ

～お食事サポート～



便秘が気になる方へ

エスシーグループの
管理栄養士が作成しました



お腹の調子を整える食べ方のコツ

①野菜や海藻類は積極的に取り入れる

野菜や海藻類に多く含まれる食物繊維は、消化されずに腸に送られて便のかさを増やし、腸の動きを促して便通をスムーズにする効果があります。

食物繊維の多い食品

*ごぼう *豆類
*たけのこ *海藻類
*きのこ類 *切り干し大根

②香辛料・酸味・脂質を適度に

香辛料や酸味は大腸を刺激して排便を促します。また、適度な脂質は便のすべりを良くしたり、含まれる脂肪酸が腸を刺激してくれます。

③水分はたっぷりとする (最低1日1ℓは飲み物から)

水分をとることで便はやわらかく、出やすくなるためこまめにとりましょう。また、水や牛乳は胃腸を刺激して排便を促す効果があります。起床後に飲む習慣をつけると良いでしょう。



④朝昼夕1日3回 規則正しく食べる

ダイエットなどで過度に食事量を減らしてしまうと、便の量も減るため便秘になりやすくなります。そのため、1日3回きちんと食事をとることも大切です。



食物繊維
たっぷり

きのこのキーマカレー風炒め

<材料(2人分)>

きくらげ	8個(8g)
えりんぎ(薄切り)	1本(50g)
えのき	2/3袋(60g)
ぶなしめじ	2/3袋(60g)
小松菜(5cm幅)	2株(100g)
豚ひき肉	100g
カレー粉	大さじ1/2(3g)
コンソメ	小さじ1.5(4.5g)
サラダ油	大さじ1(12g)



～栄養価(1人分)～

エネルギー:209kcal 炭水化物:11.6g
たんぱく質:13.3g 食塩:1.0g
脂質:14.4g 食物繊維総量:7.2g

<作り方>

- きくらげはぬるま湯に10分つけてもどし、半分に切る。
- 小松菜は5cm幅、えりんぎは縦半分に切って薄切りにする。ぶなしめじ・えのきは石突きを取り手で裂いておく。
- フライパンを温め油をひき、中火でひき肉を炒める。
- ひき肉に火が通ったら1・2を加えて具材がしんなりするまで『安心と信頼』
中火で7分程炒める。
- 全ての具材に火が通ったらカレー粉とコンソメを加えて味を整えて完成。

人にやさしい薬局をめざして

