



えいようだより 5月号



第106号
発行 令和3年
県立総合病院
栄養管理室

特集 便秘を予防しよう

昨今のコロナ禍や運動不足から便秘になる人も多いのではないのでしょうか？便秘の予防は食生活の改善が基本になります。以下に示すポイントを参考に、できることから生活に取り入れていきましょう！



1 規則正しい食生活を

朝食はとっていますか？1日3食規則正しい食生活をする 것도大切です。特に朝食後は胃腸の働きが活発になるため一番排便が促されます。

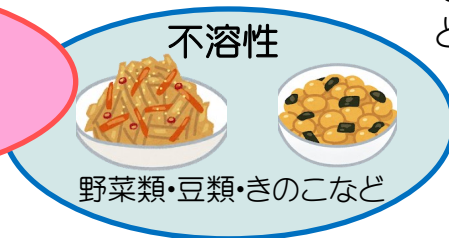


3 食物繊維を積極的に

食物繊維は水分を吸収して便の量を増やし排便をスムーズにします。水溶性食物繊維は便をやわらかくし、不溶性の食物繊維は腸を刺激し排便を促します。



水溶性
海藻・果物など



不溶性
野菜類・豆類・きのこなど

2 十分な水分補給を

水分をしっかりとることで便の量が増え、排便がスムーズになります。便が硬く感じる方は、まず水分を意識してとってみましょう。



4 腸内環境を整えて

納豆やヨーグルトなどの発酵食品は良い腸内細菌を増やし腸内環境を整えます。毎日の食事に積極的にとり入れてみましょう。



※水分や食事に制限のある方は主治医や栄養士にご相談ください。

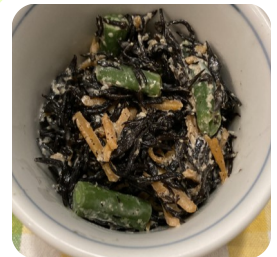
今月のレシピ 繊維たっぷり！～ひじきのごまネーズ和え～

〈材料〉 (1人分)	ひじき(乾燥)	5g
	にんじん	10g
A	砂糖	1g
	みりん	2g
	醤油	2g
	いんげん	20g
B	すりごま	2g
	マヨネーズ	5g

具材をかえても美味しくいただけます。

七味など加えると味のアクセント

になって大人の味になりますよ。



〈作り方〉

- ①ひじきは水で戻し、干切りしたにんじんとAの調味料で軽く煮る。(味がなじむようにそのまま冷ます)
- ②いんげんは2-3cmにそろえて切り、ゆでて冷ましておく。
- ③煮汁を切った①と水気を切った②をBの調味料で和える。

1人分 エネルギー:73kcal たんぱく質:1.7g 脂質:5.1g 食物繊維0.8g 塩分:0.6g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください。