



# 便秘を解決！アイデア集

便秘による不快感は体調にも影響してきます。原因は様々ですが、生活習慣と食習慣を見直すことで、改善される場合もあります。毎日、気持ちよく過ごすために見直してみましょう。

## その① 生活編

★解決策★

**体をしっかり動かそう**

朝、トイレに座る習慣をつけよう



## その② 食事編

★解決策★

**早寝・早起きをして朝ごはんを食べよう**

**主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事をしよう**

・食物繊維の多い食品を選び

(主食)：もち麦をご飯に混ぜたり、胚芽入りのパンを選ぶ

(主菜)：肉、魚以外に大豆製品も取り入れる

(副菜)：野菜やきのこ、海藻、芋などをたっぷり使う

**おやつの内容を見直そう**

・食物繊維のとれる芋や果物を取り入れる

**水分をしっかりとろう**

・朝起きたら水を飲ませる

・食事の時に汁物をつける

・こまめな水分補給を促す

**消化をよくするためによく噛んで食べよう**



## その③ おすすめ食材

**食物繊維**

\*便をやわらかくしたり、腸を刺激して便のかさを増やす



**発酵食品**

\*腸内環境をよくする



**オリゴ糖**

\*腸内環境をよくする



**油脂**

\*便のすべりをよくする



# 便秘のお悩み 解決レシピ!

# おから入りもち 磯辺焼き風



## ●材料● 10個分(作りやすい量)

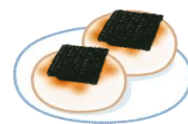
材料		分量	
[ おからパウダー	...	22g	
	水	78ml	
片栗粉	...	50g	
牛乳(なければ水)	...	100ml	
オリーブオイル	...	大さじ1	
A [ 濃口しょうゆ	...	大さじ1	
	酒	...	大さじ1
	砂糖	...	大さじ1強
焼きのり	...	適宜	

おからパウダーは保存がきき、  
色々な料理に使うことが出来る  
ので常備しておく便利です。

調理例) お好み焼きに混ぜる  
ポテトサラダに入れる  
クッキーやドーナツを  
作る時に混ぜる

## ●作り方●

- ①おからパウダーを分量の水で戻す。
- ②ボウルに①と片栗粉、牛乳を入れてサッと混ぜ、ラップをしてレンジで加熱する(500w 1分半)。取り出したら全体を混ぜる。
- ③再度レンジで加熱する(1分位)。
- ④レンジから取り出したら全体を混ぜて丸く形を整え、フライパンにオリーブオイルをひき両面を焼く。
- ⑤フライパンにAを入れてもちにからめる。  
上に焼きのりをのせて仕上げる。



## ●栄養アップのポイント●

- ♡食物繊維が豊富なおから+牛乳で不足しがちなカルシウムも同時に摂ることが出来ます。
- ♡基本の材料に、ハム・チーズ・青のり等お好みの具材を入れて焼くと栄養もアップする上に、おかずにもなります。

★きな粉味にもアレンジ出来ます!

(レンジで加熱後に粗熱をとりスプーンで生地を食べやすい大きさにちぎり、きな粉をまぶし丸める。)

## ●栄養価● (1個あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	食物繊維
48kcal	0.9g	1.9g	7.0g	0.3g	20mg	1.0g

