

平成21年10月14日

## 便秘解消のための食事

### 今日のメニュー

キャベツとわかめのナムル

豚肉のおからロール

ごはん



フルーツ（キウイ）

お芋のコロコロサラダ

ごぼうと玉ねぎのスープ

### ポイント

便秘は肌荒れだけでなく、放っておくと生活習慣病やガンを引き起こす原因といわれています。食生活の偏り、加齢、ストレスなどによって腸の動きが悪くなり、腸内の善玉菌が減ると便秘になってしまいます。

便秘解消といえば、食物繊維。今回のメニューはおからや芋、わかめ、キノコ、根菜を使い、1食で15gもの食物繊維を含んでいます。特におからは水溶性繊維と不溶性繊維のバランスがよく便秘解消にとっても効果的な食品です。また、豚肉やかぼちゃのビタミンB1は、腸の運動をつかさどる自律神経の働きを正常に保ちます。さつまいもなどに含まれるビタミンCは善玉菌の増殖を助け、海藻に含まれる食物繊維は腸内環境を整え腸を元気にします。サラダにはヨーグルトのドレッシングを使用。ヨーグルトの乳酸菌でさらに効果アップ！これらの栄養素をバランスよく摂り、体内の毒素を上手に排出していきましょう。

### 感想

- おから調理のレパートリーが増えました。見た目もきれいでおもてなし料理にも使えますね。（40歳代女性）
- ヨーグルトはドレッシングにしてもおいしかった。ヨーグルトの効用の話しも聞けて、便秘解消の為に毎日食べようと思いました。（60歳代女性）
- 食物繊維以外にもビタミン類が便秘解消の効果があることを初めて知りました。バランスよく色々なものを食べることが大事だなと思います。（50歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）