

【便秘】

便秘解消レシピ

メニューづくり
の
ポイント

①野菜不足にならないように、とくに、食物繊維を多く含む野菜をたっぷり使しましょう。
②豆類、海藻類、果物なども積極的にとり入れます。
③水分を多くとれるように、スープや汁物を添えて。

☆水分摂取

(冷水を適度に飲ませてあげるのも良いでしょう)

※乳児の場合は糖水・果汁も有効

☆白米に五穀米・十穀米を混ぜる

(ドラッグストアにスティック状の物を売っています)

☆消化の良い食事 (線維分の多い食物)

便秘の時に良い食べ物

- 1) 穀類：雑穀米・コーンフレーク・オートミール・麦飯
 - 2) いも類：さつまいも・里芋・こんにゃく
 - 3) 野菜類：白菜・キャベツ・ピーマン・なす・にら・もやし・きゅうり・ごぼう・大根・にんじん
- ※市販の野菜ジュースには食物繊維がほとんど含まれていないので、便秘対策にはなりません
- 4) 豆類：大豆・小豆・おから・納豆
 - 5) 果実類：みかん・オレンジ・あんず・乾燥プラム・パイナップル・メロン
 - 6) きのこと類：しいたけ・しめじ・えのき
 - 7) 海藻類：わかめ・こんぶ・のり・寒天・ひじき

便秘解消には、まず食習慣の見直しを。食物繊維の少ない食生活をあらため、積極的にいも類などの野菜をメニューにとり入れて。

海藻類で食物繊維をとろう

ひじきと野菜の炒め煮



材料

ひじき 少量
にんじん 薄切り 2枚
いんげん 1/2本
油揚げ 1/6枚
サラダ油 小さじ2
水 適量
砂糖、しょうゆ 適量

つくり方

- ①ひじきは水で戻す。にんじん、いんげん、油揚げはせん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、①を炒める。
- ③ひたひたになるくらいまで水を入れ、砂糖、しょうゆを入れて煮る。

オクラと納豆のネバネバコンビで

オクラと納豆ののりあえ



材料

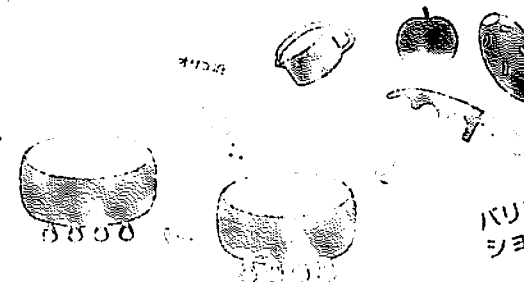
オクラ 2本
納豆 大さじ1
のり 1/8枚
しょうゆ 適量

つくり方

- ①オクラはさっとゆでて、きざむ。
- ②納豆はあらくきざむ。
- ③①と②を混ぜ合わせ、しょうゆで味をととのえる。
- ④のりを細く切り、③にまぶす。

最強のおやつになる

さつまいもとりんご煮



材料

さつまいも 40g
りんご 1/4個
水 適量
オリゴ糖 適量

つくり方

- ①さつまいもは皮をむき、りんごは皮と芯を取り除き、どちらもさいの目切りにする。
- ②鍋に①と、ひたひたになるくらいの水、オリゴ糖を入れて火にかける。
- ③弱火でやわらかくなるまで煮て、細かくつぶす。

香りがつく程度に、少量のバターを混ぜ合わせても良いでしょう。また、ヨーグルトとあえたり、いちごやみかんなどのフルーツを加えたりしてもおいしいです。

バリエーション