

## 便秘解消で腸を守る



“便秘がある人となない人では、10年後の生存率に差がある”

そんなデータが出ていることをご存じでしょうか？

お通じは、今の自分の体と心を映す鏡であり、寿命にもかかわる可能性があるのです。



- 排便時に強いいきむ必要がある
- ウサギの糞のようなコロコロ便や固い便
- 排便してもすっきりせず、残った感じがある
- 排便が週3回未満



“すっきり爽快”に出ていれば、便秘ではありません。毎日出ていても快適でなければ、便秘の可能性があります。

### 生活習慣の改善

「排便習慣」が大切  
ただし、長居は禁物×

便意があってもトイレに行けない状態が続くと、便が固くなって出にくくなる。便意がないのにいきむのは痔の原因に…。



「適度な運動」は血流を促し、  
腸の働きを助ける

運動中は腸の働きがおさえられるが、運動後にはストレスが解消されて、腸の動きも活発になる。



「十分な睡眠」と「朝食」が  
便意につながる

睡眠中は腸の動きが活発になる。さらに、起床後、朝食をとることで胃腸が刺激され、便意を感じる。



### 便秘を解消するための食事



#### 食物繊維をしっかり摂る

食物繊維は腸の動きを活発にさせ、便が固くなるのを防ぎます。

穀物、野菜、芋、豆、海藻など、多種類の食材をまんべんなく摂ることを心がけましょう。



#### 朝食を食べてリズムを整える

便は睡眠中に作られ、朝食を食べることで胃腸が刺激され、動きが活発になって便意が起こります。

朝食は便秘解消には欠かせません。毎日 3 食を規則正しく食べることが排便のリズムを整えます。



#### 水分をたくさん摂る

食事からの水分以外に、便が固くならないように水やカフェインの少ないお茶を 1 日 1.2~1.5L 程度摂りましょう。



#### よく噛んで食べる

よく噛むと副交感神経が優位に働き、腸の動きが活発になります。一口 20 回を目安に！



## 腸活レシピ



### えのきのオイスターつくね

#### ●材料 2 人分

豚ひき肉	.....	160g
えのき	.....	30g
青ネギ	.....	20g
A	オイスターソース	・・・小さじ 1
	酒	.....小さじ 1
	片栗粉	.....大さじ 1
	ごま油	.....大さじ 1/2

#### ■作り方



- ① えのきはみじん切りにしておく。
- ② ボウルに A と豚ひき肉を加えてよく練り混ぜる。  
えのき、青ネギを加えてさっと混ぜ、6 等分にして小判型に整える。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、②を入れる。  
2 分ほど焼いて、焼き色がついたら裏返す。  
弱火にして蓋をして、2～3 分蒸し焼きにする。



#### 【1 人分】

エネルギー 229kcal たんぱく質 15.0g 脂質 17.3g 食塩相当量 0.5g

食物繊維 0.9g

### みそきんぴら

#### ●材料 2 人分

ごぼう	.....	100g
じゃがいも	.....	50g
A	味噌	.....小さじ 1
	酒	.....小さじ 1
	みりん	.....小さじ 1
	砂糖	.....大さじ 1/2
ごま	.....	小さじ 1
油	.....	小さじ 1
レタス(付け合わせ)	.....	30g

#### ■作り方



- ① ごぼうは 2～3mm の厚さの斜め切りにし、じゃがいもは細く千切りにする。  
ごぼうとじゃがいもそれぞれを 5 分ほど水にさらして水気をきる。  
A は混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を中火で熱し、  
ごぼうとじゃがいもを入れて  
5～6 分炒め、A を加えて  
汁気がなくなるまで炒め、ごまをかけて完成。



#### 【1 人分】

エネルギー 100kcal たんぱく質 2.2g 脂質 3.4g 食塩相当量 0.4g

食物繊維 5.6g

### 里芋とれんこんのキムチ煮

#### ●材料 2 人分

里芋	.....	80g
れんこん	.....	80g
キムチ	.....	30g
A	水	.....1/2 カップ
	醤油	.....小さじ 1
	砂糖	.....小さじ 1/2
	鶏ガラスープの素	・・・少々
カイワレ大根	.....	適量

#### ■作り方



- ① 里芋は皮を剥き、一口大に切る。れんこんは一口大に切り、  
さっと水にさらして、水気を切る。  
キムチはざくざくと切る。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら①を入れる。  
弱火にして落し蓋をし、  
火が通るまで 10 分ほど煮る。
- ③ 器に盛り、カイワレ大根を盛る。



#### 【1 人分】

エネルギー 59kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.1g 食塩相当量 1.0g 食物繊維 2.6g

詳しく聞きたい方は、栄養相談をご利用ください(中央保健センター TEL0897-52-1215 栄養士まで)