

## 便秘予防・改善レシピ ～塩昆布ときのこの炊き込みご飯～

### <材料> 4人分

米	2合
塩昆布	25g
みりん	小さじ1
しめじ	1パック
人参	1/2本
こんにゃく	1/2枚
油揚げ(正方形)	1枚



お好みに合わせましたけ、しいたけ、鶏肉など具材を変更してもOK!!

玄米を使用することで食物繊維が約1.8倍増加↑  
※写真は玄米使用

エネルギー 359kcal 食物繊維 2.6g

### <作り方>

- ① 油揚げを油抜きする。にんじん・こんにゃく・油揚げは細かく、きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- ② お米を研ぎ、みりんを加えた後、水を2合のラインまで入れる。
- ③ 塩昆布を入れて、全体をざっと混ぜる。
- ④ 最後にしめじ・人参・こんにゃくと油揚げを上に乗せ、混ぜずにそのまま炊飯し、炊きあがったら完成。

## 便秘とは??

個々で便秘の症状は異なりますが、便秘の患者さんには以下のような症状よくみられます。



- **排便**: 「3日以上排便がない」、「1週間の排便回数が2回以下」
- **腹痛・お腹の張り**: 「お腹にガスが溜まっている」、「お腹が張って苦しい」、「お腹の下のほうが痛む」
- **排便時の不快感**: 「便意はあるのになかなか出ない」、「排便したのにスッキリしない」



## 食事のポイント

### ポイント1 規則正しい食事

まずは、1日3食きちんと食べましょう。年齢とともに食事量が減ることや、3食食べないことも便秘の原因となります。



### ポイント2 水分の摂取

水分を摂ると便の量が増え、排便がスムーズになります。お水、お茶、スープ類などを積極的に摂取しましょう。




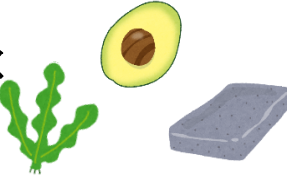

### ポイント3 食物繊維の摂り方

食物繊維は水分を吸収して便の量を増し、排便をスムーズにします。食物繊維には「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2種類あり、腸や便に対する働きが異なります。

※食物繊維の種類については裏面に記載



## 食物繊維

不溶性食物繊維	水溶性食物繊維	どちらも多く含む
便を増やし、腸を刺激する	便を柔らかくする	-
<ul style="list-style-type: none"> <li>・穀物(米、小麦粉)</li> <li>・野菜、きのこ類</li> <li>・豆類</li> <li>・いも類</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海藻類</li> <li>・こんにゃく</li> <li>・アボカド</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼう</li> <li>・にんじん</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・なめこ</li> <li>・キウイ</li> <li>・プルーン</li> <li>・納豆</li> </ul> 

## 運動

運動不足になると痔の中のような理由により、便秘になりやすいです。

- ・腸の運動が上手く働かない
- ・血行が悪い
- ・腹筋がなくていきめない

### ウォーキング

1日20分ウォーキングを行いましょう。  
1日に長時間行うのではなく、毎日行うことが重要です。  
「歩幅を広く取る」「深い呼吸」を意識してウォーキング。



### 簡単な腹筋

仰向けに寝て、首の後ろで手を組みます。足をとじた状態で頭を少し浮かせ10秒キープするだけです。  
1日に1セット5回~10回するだけで十分です。  
毎日継続することを目指してみましよう。



右のような運動を行い便秘の改善・予防を行いましょう！！



## 排便の習慣づけ

朝食を食べたら、便意が無くてもトイレに座ってみましよう。出来れば毎日同じ時間に、出なくても5分~10分を目安に座ってください。すると、体が自然と排便のリズムを作るので、朝に排便しやすい習慣がつかます。朝は少し早めに起きて、トイレに座る時間を確保してみましよう。



### ★栄養相談受付中★

薬局では**管理栄養士**が**無料**で栄養相談を行なっています。食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください！詳細は薬局スタッフまで！！



栄養素	単位	基準値	摂取量	差	判定
エネルギー	kc	2300-2600	2713	+113	▲
たんぱく質	g	60.0-125.0	102.4	-	●
脂質	g	55.0-80.0	69.8	-	●
炭水化物	g	305.0-400.0	287.0	-18.0	●

食事分析出来ます！

食事制限しなさいって言われたけど、どうして良いか分からない...

体重が増えてきてしまった。食事を見直したい。

減塩ってどうやったら上手くできるの？

