

令和3年度

二戸二戸健康レシピ

1月のテーマ「便秘・下痢」

1月19日「食育の日」発行

年末年始にご馳走を食べ過ぎてお腹の調子を崩した方はいらっしゃいませんか？
健康なお腹にするためには、定期的に栄養バランスが良く腸内の善玉菌を増やす食事をしっかり噛んで食べ、十分な水分補給、適度な運動、十分な睡眠が必要です。
大腸がんや感染症を予防するためにも腸内環境を整えるように対処しましょう。

便秘・・・不規則な食事、運動不足、ストレス、便意の我慢等が原因



便秘解消のポイント！

- ①食事（特に朝食）をきちんと食べる
- ②朝、水又は牛乳を飲む
- ③食物繊維と油を適量とる
- ④運動する
- ⑤しっかり睡眠をとる

おすすめ食品

○食物繊維の多い食品

※不溶性は一度に大量摂取すると便秘を悪化させることもあります

不溶性：腸を刺激する（玄米、根菜類、さつまいも、海藻、きのこ、豆類、こんにゃく等）

水溶性：便を柔らかくする（野菜、果物、芋類等）

○適度な香辛料、油脂

○乳酸菌入り食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチ等）

下痢・・・暴飲暴食、ストレス、食中毒、ウイルス感染、消化管疾患、薬物等が原因



下痢解消のポイント！

- ①消化の良い食品を選ぶ
- ②刺激物・脂肪の多い食品を避ける
- ③体を温める食事をする
- ④水分・塩分・糖分補給をする

おすすめ食品

○おかゆ、味噌汁、野菜スープ、うどん、白身魚、ささみ等

控えたい食品

○食物繊維・香辛料・糖分・脂肪分が多い食品、コーヒー、アルコール、炭酸飲料等

善玉菌を増やして腸内環境を整えて「腸活美人」を目指そう！！

腸活

善玉菌を含む
乳酸菌

ヨーグルト
チーズ
キムチ
納豆 等

善玉菌のエサ
オリゴ糖

はちみつ
バナナ
玉ねぎ
大豆 等



善玉菌のエサ
悪玉菌を排出
食物繊維

野菜
きのこ
さつまいも 等

食事とともに適度な運動、休養で健康的な腸で生き生きとした毎日を過ごしましょう

便秘解消におすすめ ～ 豚肉とごぼうの味噌煮 ～



食物繊維が多いごぼうは腸を刺激します。胃の負担にならないよう、よく噛んで食べましょう！

材料（2人分）

豚もも肉	100g
ごぼう	100g
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ1
味噌	小さじ2
水	50cc
ごま油	小さじ2
万能ねぎ	2本

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② ごぼうは1cm厚さ、3cm長さの斜め切りにして水にさらし、600Wのレンジで3分加熱する。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉をいためてから②のごぼうと調味料、水を加えて中火で10分位煮詰める。
- ④ 器に盛り付け、小口切りした万能ねぎをのせる。

エネルギー139kcal、塩分0.7g

便秘解消 & 腸活におすすめ ～ 切干大根とヨーグルトのさっぱりサラダ ～

切り干し大根を乾燥したままヨーグルトと合わせておくだけで簡単に出来ます。



材料（2人分）

切り干し大根	15g
にんじん	30g
水菜	30g
コーン	20g
レーズン	10g
無糖ヨーグルト	50g
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ2
塩・黒こしょう	各少々

作り方

- ① 乾燥したままの切り干し大根と、レーズン、ヨーグルト、マヨネーズ、レモン汁を一緒に袋に入れてもみ込んで1時間冷蔵庫で保存する。
- ② にんじんは細い千切り、水菜は3cm長さに切る。
- ③ ①とにんじん、水菜、コーンを混ぜ合わせ、塩と黒こしょうで味を調える。

エネルギー110kcal、塩分0.8g

下痢の時に おすすめ ～ ご飯、とろろ入り茶碗蒸し ～

柔らかく、のど越しが良い茶碗蒸しと、とろろの組み合わせが美味しい！



材料（2人分）

ご飯	100g
卵	1個
だし汁	140cc
うす口醤油	小さじ1/2
塩	少々
長芋	60g
カニカマボコ	2本
味噌	小さじ1
青じそ	2枚

作り方

- ① カニカマボコは長さを半分に切ってからほぐし、青じそは千切りにする。
- ② ボウルにご飯、卵、だし汁、うす口醤油、塩を入れて混ぜ合わせ、2つの容器に分けて入れ、軽くラップをして600wで2分加熱する。 ※液状で固まっていない時は10秒ずつ様子を見ながら加熱する。
- ③ ②のラップを一度はずし、すりおろした長芋とカニカマボコ、味噌を混ぜ合わせたものを茶碗蒸しの上のせラップをして30秒加熱し、そのまま1分蒸らしてラップをはずし、青じそをのせる。

エネルギー148kcal、塩分0.9g

2月のテーマは「心疾患」です

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316