

管理栄養士おすすめ 便秘予防レシピ



ヒラヒラごぼうと 鶏だんごの鍋



ごぼうが柔らかい

1食分あたり 240kcal 食物繊維総量3.9g
鉄分1.8mg カルシウム97mg
葉酸100μg 食塩相当量1.0g

材料（4人分）

ごぼう 1本（160g）
【タネ】
鶏ひき肉 300g
長ネギ（みじん切り）1本（60g）
溶き卵 1個分
かたくり粉 大1
おろししょうが 小1

長ネギ 1本
水菜 1/2ワ（100g）

【スープ】

顆粒チキンスープの素 大1
水 900cc
酒 100cc
ポン酢 適宜
柚子こしょう 適宜

作り方

- ①ごぼうはピーラーでリボン状にし、水にさらしてアクを抜く。長ネギは斜め薄切りにする。水菜は5cm長に切る。
- ②ボウルにタネの材料を入れて、よく混ぜる。
- ③鍋にスープの材料を入れて煮立てる。②をスプーンですくい、加える。火が通ったら、ごぼう、長ネギを加えて8分ほど煮て、水菜を加える。
- ④器にスープごと取り分ける。お好みでポン酢や柚子こしょうをつけて。

切り干し大根のうま煮



水戻し不要!!

1食分あたり74kcal 食物繊維総量2.8g
鉄分0.7mg カルシウム81mg
葉酸29μg 食塩相当量0.4g

材料（4人分）

切り干し大根 40g
にんじん（細切り） 100g
油揚げ（細切り） 1枚（30g）
水 300cc
しょうゆ 大1/2
かつお節 小1パック（3g）

作り方

- ①切り干し大根はさっと洗い、キッチンバサミで切り、フライパンへ。
- ②油揚げと人参を上に乗せ、水を入れてフタをし、弱火で煮る。
- ③10分程度煮て、切り干し大根が好みの硬さになったら、しょうゆを加え、かつお節を混ぜて火を止める。

食物繊維は2種類☆

不溶性食物繊維



穀類、野菜、豆などに多く含まれる。
便秘を予防したり、腸に関わる病気を抑制。

水溶性食物繊維



きのこ、海藻、野菜、いも類、果物などに多く含まれる。
血清コレステロールや血糖の上昇を抑制。有益菌を増やし、腸内環境を改善します。

便秘対策は「排便リズム」「食事」「運動」「リラックス」が基本です。

食事は、**食物繊維**を積極的に食べましょう。根菜、緑黄色野菜、海藻、いも類、果物を積極的に摂るようにしましょう。

ほうれんそうとわかめ、 人参のナムル



たっぷり食べられる

1食分あたり91kcal 食物繊維総量4.7g
鉄分2.6mg カルシウム123mg
葉酸232μg 食塩相当量1.1g

材料（4人分）

ほうれんそう 2ワ（400g）
にんじん（細切り）1本（150g）
乾燥カットわかめ 5g
ごま油 大1
塩 小1/2
しょうゆ 小1/2
にんにく（すりおろし） 3g
すりごま（白） 大2

作り方

- ①わかめは水戻しし、水気を絞る。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじんを約1分間茹で、ざるに上げる。続いてほうれん草を茹でて、ざるに上げ、粗熱を取り、5cm長に切り、しっかり絞る。
- ③①②に調味料を順に加え、その都度、よく混ぜ合わせる。

ごはん・パンについて



いつものごはんを白米から七分づき米、胚芽米、押し麦や玄米入りにしたり、パンを全粒粉パンやライ麦パンにすると食物繊維を効果的に増やせます。