

# 食事の ヒント

## テーマ 便秘を予防しよう

快食、快便、快眠は健康のバロメーター。最近では食生活や生活習慣の変化から、便秘に悩む方も多くおられます。今回は、便秘予防のメニューを紹介します。

回答は  
栄養部／鈴木 佳子(すずき・よしこ)



### おからのツナ和え



**【栄養量】**エネルギー 141kcal、蛋白質 6.5g、食物繊維4.0g  
**【材料(1人分)】**おから30g、ツナ缶20g、胡瓜10g、塩少々、A(マヨネーズ小さじ1、醤油小さじ1/2、すり胡麻、ねりからし少々)、レタス、トマト

**【作り方】**①胡瓜は輪切りにして塩をふる。②おからを耐熱ボールにいれ、電子レンジで600W、2分加熱し粗熱をとる。③ボールに②とツナ缶を入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。④器にレタスを敷いて盛り付けトマトを飾る。**【ポイント】**おからは、便を形作る不溶性植物繊維が多く含まれます。

### 苺ミルク寒天



**【栄養量】**エネルギー 66kcal、蛋白質2.2g、食物繊維0.7g  
**【材料(1人分)】**牛乳60ml、オリゴ糖5g、粉寒天0.5g、苺3個

**【作り方】**①牛乳、寒天を鍋に入れ混ぜ合わせる。②牛乳が沸騰したら3分ほど混ぜながら寒天を溶かす。③火を止めオリゴ糖を入れて混ぜる。④容器にうつし粗熱が取れたら苺をいれて冷蔵庫で冷やし固める。**【ポイント】**シリアルやドライフルーツを加えても食物繊維が摂れます。寒天は便が硬くなるのを防いでくれる水溶性食物繊維を多く含みます。またオリゴ糖は腸内の善玉菌を増やす作用があります。

### ちょっと一言

便通をよくするには大腸の動きが重要です。大腸がいちばん動くのは朝食後といわれています。便秘の解消には、朝食をしっかり食べることを習慣づけることも大切です。