

第2回

栄養士の窓

みなさん、こんにちは！広中央店、管理栄養士の胡濱です。温かい春までもう一步！もう少し寒い時期が続きますが体調を崩さぬように過ごしましょう♪

さて、今回は「**弛緩性便秘**」についてお話ししたいと思います。弛緩性便秘とは、便を押し出すための筋力の衰え、大腸の動きが悪くなる、水分不足、便の材料となるものがない、便意を我慢してしまう、などが原因で便が大腸に停滞することによって起こる便秘です。便が出てもコロコロとしたものになったり、肌荒れや免疫力の低下にも繋がります。日本人に1番多い便秘と言われています。そんな便秘を解消する食材を紹介します!!

★★★★★ 便量を増やして、腸管の動きを良くしてくれるもの ★★★★★

The image displays seven categories of food items, each represented by a colorful illustration. From left to right: 1. Root vegetables (e.g., carrots, radishes) in various stages of preparation. 2. Leafy vegetables (e.g., lettuce, tomatoes, onions). 3. Seaweed (e.g., nori, wakame). 4. Mushrooms (e.g., shiitake, button mushrooms). 5. Beans (e.g., edamame, kidney beans). 6. Rice (represented by a bowl of white rice). 7. Buckwheat (represented by a bowl of buckwheat soba). Each category has its name written in Japanese above the corresponding illustration.

食物繊維は、腸の善玉菌のエサとなるので腸内環境も整えてくれます。また、海藻類などの食物繊維は便に潤いを持たせてくれます。

★★★★★★★★★★ 大腸の運動を刺激してくれるもの ★★★★★★★★★

A horizontal row of six illustrations representing different food items. From left to right: a stick of butter with a cartoon face; a bottle of mayonnaise with a red cap; a bottle of vegetable oil with a red cap; a carton of milk with Japanese characters and a cow illustration; a container of yogurt with Japanese characters; and a basket filled with various fruits like apples, oranges, and grapes.

乳酸、酪酸、リンゴ酸、クエン酸などの有機酸が大腸の動きを良くしてくれます。適度な脂質は脂肪酸が大腸を刺激してくれますが、摂り過ぎに注意です!!水分も重要になるので積極的に摂って下さいね！2～3日出でていない場合は、浣腸をしてから、食事を気をつけてみて下さい。たかが便秘、されど便秘です!!便意を感じたらなるべく我慢しないこと、規則正しい生活、食事、運動と、スッキリできる環境づくりが大切です(*^O^)/



ちょこっと Cooking!

· · · · · <材料> · · · · ·

生おから 100g

純ココア 30g

パルスィート（液）…大さじ3

牛乳 50cc

卵 2 個

無塩バター……………30g

お好みでスライスアーモンド エネルギー：636kcal、たんぱく質：28.5g、脂質：49.3g
炭水化物：33.9g、食物繊維：18.7g、食塩相当量：0.5g

…**作り方**…

- ① 卵を溶き、牛乳と合わせておく。バターは溶かしておく。
 - ② ボールに生おからと純ココアを入れてよく混ぜる。
 - ③ パルスィートを加えよく混ぜた後、①を加えよく混ぜる。
 - ④ クッキングシートに移し 3cm 程の厚さになるように平らにならす。
 - ⑤ オーブンで（180℃で 30～40 分程度）焼く。
 - ⑥ 竹串などで刺しても生地が付いてこなければ OK♪
 - ⑦ 粗熱が取れたら、型からはずして出来上がり♪

今回は、小麦粉の代わりにおから、砂糖の代わりに甘味料を使ったお菓子をご紹介しました。食物繊維が多く、糖質も抑えられたものになっています。お馴染のケーキ1切れ分のガトーショコラは約270kcalですが、今回のものを4等分して食べると1つ約160kcalです。おからは食物繊維だけでなく、コレステロールの血管壁沈着を防ぎ、細胞の新陳代謝アップと、集中力、記憶力もアップしてくれるレシチンが多く含まれています。体に嬉しいリノール酸が含まれコレステロールを下げ、動脈硬化を防ぐ働きもあります。市販のお菓子もよいですが、たまにはひと手間加えて作るのもいいですね♪