



# 栄養士の窓



繊維たっぷり!!  
糖質もカット!!!

## おからのガトーショコラ

.....<材料>.....

生おから.....100g  
純ココア.....30g  
パルスイート（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 パルスイ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す。食物繊維が多く、糖質も抑えられたものになっています。お馴染みのケーキ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♪

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歩！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る。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 ★★★★★



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 ★★★★★★★★★★



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^)/