

## 町管理栄養士の健康レシピ♪



### ～健康テーマ「便秘予防」～

便秘は、回数に関わらず、便が硬くて排便が苦痛、残便感があつてすっきりしない、お腹が張って苦しいと感じると便秘の状態だと言われています。

「たかが便秘」と軽く考えず、腸美人になるために腸活をはじめましょう！

#### ●便秘の予防には2種類の食物繊維と水分を十分とることが大切です●

- ・朝起きたらコップ1杯の水を飲む。日中もこまめにとり、目安は1日約1.5～2L摂取する。
- ・朝食をしっかり食べる。
- ・“水溶性食物繊維1：不溶性食物繊維2”のバランスでしっかりとる。

水溶性食物繊維…野菜類、いも類、果物類、海藻類  
不溶性食物繊維…穀類、豆類、きのこ類

※注意！便秘と下痢を繰り返す症状（痙攣性便秘）の場合は避けてください。

- ・腸内環境を整える食品を積極的にとる（ヨーグルトやみそ、納豆などの発酵食品、オリゴ糖など）

### ほっこりかぼちゃとたっぷりきのこのスープ

☆面倒なミキサー・裏ごしなし！かぼちゃはビタミンEやβ-カロテンも多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。エリンギも食物繊維が多く、食べ応えのあるスープです。☆

材料	4人分
かぼちゃ	400g
たまねぎ	240g
ぶなしめじ	80g
エリンギ	30g
ミックス ビーンズ(水煮)	120g
無調整豆乳	260cc
有塩バター	12g
コンソメ	6g
こしょう	少々

〈作り方〉

- ①かぼちゃの皮は半分切り落とし、半分は残して、一口大に切る。たまねぎは粗いみじん切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。エリンギは乱切りにする。
- ②耐熱容器にかぼちゃを入れ、水をふりかけてふんわりとラップをし電子レンジ（600W）で8分（100gにつき約2分）、やわらかくなるまで加熱する。
- ③熱した鍋にバターを入れて、たまねぎをしんなりするまで炒める。かぼちゃとしめじ、エリンギ、ミックスビーンズを加え、炒める。
- ④③に水200cc（分量外）、豆乳、コンソメを加え、かぼちゃを粗く潰し、沸騰させる。最後にこしょうで調味する。



栄養成分（1人分）  
エネルギー 229kcal  
塩 分 0.8g

## ほくほくさつまいもの肉巻き～りんごソース添え～

☆りんごに多く含まれるアップルペクチンは整腸効果が期待できます。実よりも皮に多いので、皮ごと食べるとよいでしょう。加熱しても壊れません。旬のりんごで簡単に作れ、本格的にみえる一品に仕上がります。✽

材料	4人分
豚肉薄切り	240g
さつまいも	100g
たまねぎ	40g
A塩こしょう	少々
マヨネーズ	16g
小麦粉	少々
油	16g
りんご	32g
たまねぎ	32g
すりおろし しょうが	20g
すりおろし にんにく	8g
Bしょうゆ	36g
酒	20cc
白ごま	4g
レタス	60g
トマト	80g

### 〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむき、濡らしたキッチンペーパーで包む。さらに、ラップまたはビニール袋で包み、電子レンジ（500W）で約7分加熱し、粗く潰す。たまねぎはみじん切りにする。たまねぎ、調味料Aをさつまいもと混ぜ合わせる。
- ②豚肉は2枚1組とし、縦向きに上下を交互にして少し重ね、大きな1枚にする。①を俵型にかるく成形し、手前にのせて巻き、小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ③フライパンに油を入れ、②の巻き終わりを下にして並べて焼く。焼き色がついてきたら、転がしながら全体をこんがり焼く。火が通ったら、お皿に盛りつける。付け合わせのレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトはくし形に切る。
- ④りんごソースを作る。りんご、たまねぎはすりおろす。
- ⑤③の肉を焼いたフライパンをそのまま使用する。③のフライパンの汚れや焦げをキッチンペーパーなどでふきとり、しょうがとにんにくを炒め、たまねぎを加えて更に炒める。
- ⑥⑤にりんごを加えて、Bの調味料を合わせ入れる。白ごまを加えて炒め、ソースを仕上げる。



### 栄養成分（1人分）

エネルギー 273kcal  
塩 分 1.7g