

便秘は、回数に関わらず、便が硬くて排便が苦痛、残便感があってスッキリしない、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!

健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士

「便秘予防」



ほっこりかぼちゃと
たっぷりきのこのスープ



ほうほくさつまいもの肉巻き

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

栄養成分(1人分)

エネルギー 273Kcal
塩分 1.7g

【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を俵型にかたく成形し、手前に向けて巻き、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。
- ⑤ ③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。
- ⑥ ⑤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、ソースを仕上げ上げる。

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。
- ④ ③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

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎029-240-7131

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



イベント情報

おはなし会(毎月第2、4土曜日)

10月14日(土)午後2時から
10月28日(土)午前11時から

絵本となかよし

(毎月第2、4木曜日)
10月12日(木)午前10時30分から
10月26日(木)午前10時30分から
どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。
皆さまのご来館をお待ちしています。

古雑誌等の無料配布を実施します

図書館所蔵の2~3年ほど経過した古雑誌などを配布します。

- ▶期間: 10月27日(金)~11月9日(木)
- ▶時間: 午前9時30分~(開館日実施)
- ▶場所: 図書館入口
- ※数に限りがありますので、無くなり次第終了します。

図書館カレンダー

2017年10月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休	3	4	5	6	7
8	9 休	10	11	12	13	14
15	16 休	17	18	19	20	21
22 休	23 休	24	25	26	27	28
29	30 休	31				

おすすめの『新』着本

新刊1



空に咲く恋
(福田 和代 著)

新刊2



明治乙女物語
(滝沢 志郎 著)

女性に触れると呼吸困難に陥る重度の女性アレルギーの三輪由紀。新潟県山古志で、村の人に世話になって平穏な毎日を送っていた。ある日交通事故に遭遇し、その軽トラックに乗っていた清倉ぼたんに親近感を抱く。由紀は花火師として独り立ちできるのか。夏を彩る青春物語。

明治21年、東京・御茶の水の高等師範学校に通う夏と咲。一部から白い目で見られつつも、挫折を経験しながら、教育者への道を歩んでいた。歴史上存在した人物たちを中心に、明治の情勢が解説されている。世の荒波にもまれながら女学生の青春を描く松本清張賞受賞作品。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



あいたくなっちゃん
(きむらゆういち 著)



そらの100かいだてのいえ
(いらいとしお 著)



あそぶ!
(ジュズ・オールパラ 著)



ランニング・ワイルド
(堂場 瞬一 著)



ソロ
(笹本 稜平 著)



国士
(榎 周平 著)



ジャパン・トリップ
(岩城 けい 著)



銀河の通信所
(長野 まゆみ 著)