



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

便秘予防しましょう！

便秘は老廃物が体内に溜まってしまっている状態であり、様々な疾患をもたらす危険性もあるため、注意が必要です。加齢や運動不足による腸の働きや腹筋の低下、食事が不規則になり排便習慣が乱れることで便意を感じづらくなります。

対策としては、食生活の見直しと、適度な運動を心がけることです。

一日三食を習慣づけ、食事が低下しないようにしましょう。特に朝食は必ず摂るようにしましょう。食事をする事で胃腸が動き、排便されやすくなります。油脂類は便を出しやすくする効果があり、カロリーアップにも繋がります。また、適度な香辛料や酸味は腸に刺激を与えてくれます。お腹の調子を整えてくれる食物繊維は野菜類だけでなく、きのこ類や海藻類にも含まれています。生でも加熱調理したもので構わないので、毎食取り入れることを心がけましょう。そして、寒い季節は特に水分摂取量が少なくなる方が多いです。喉が渴いていなくても、少量ずつこまめに飲むようにしましょう。

適度な運動、ウォーキングやストレッチなど軽い運動をすることでも胃腸の動きが活発になります。運動不足は全身の筋肉が衰えてしまい、腸を動かす筋肉も弱ってしまうため、続けられる範囲の運動を行いましょう。お腹をマッサージすることも効果的です。

簡単料理メモ

★蓮根のきんぴら★



【材 料 (2人分)】 蓮根 80g、サラダ油

☆砂糖 4g、☆濃口醤油 8g、ごま、一味唐辛子

- ① 蓮根を薄いいちょう切りにして茹でる。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を加え、蓮根を炒める。その後☆を加える。
- ③ 皿に盛り付け、ごまと一味唐辛子をふる。

大腸癌検診を受けましょう！捨てるうんちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

蓮根に注目！

晩秋～冬にかけて旬を迎える蓮根。この時期の蓮根は粘りと甘みが強いのが特徴です。旬の時期より少し早い六月以降に収穫される「新れんこん」は、みずみずしくあつさりとした味わいが特徴です。

蓮根はいくつも穴があいている姿から「先が見通せて縁起が良い」とされ、正月や節句の料理にも用いられますが、この穴は空気を茎や根に送るためのパイプの役目をしています。水中の泥の中で育つ蓮根は、穴が水上の葉の穴と繋がっているのです。美味しい蓮根を選ぶポイントは、全体的にふっくらとしていて重量感があり、穴の中が黒ずんでいないものです。

蓮根にはカリウム、リン、ビタミンCが多く含まれています。カリウムは体内のナトリウムの排泄を促す効果があり、塩分を摂りすぎた時に取り入れたいミネラルです。リンは骨や歯を形成したり、細胞膜や核酸の成分になる欠かせないミネラルです。浸透圧の維持にも関わっています。ビタミンCは水溶性ビタミンの一つで、体内の皮膚や血管などを構成するコラーゲンの生成をサポートしたり、抗酸化作用があります。