

調理時間 20分

食物繊維で便秘予防！

こんにゃくとしめじのそぼろ炒め



材料 (2人分)

鶏ひき肉・・・100g
こんにゃく・・・100g
しめじ・・・100g
A { しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ2
だし汁・・・100cc
片栗粉・・・小さじ1
水・・・小さじ1

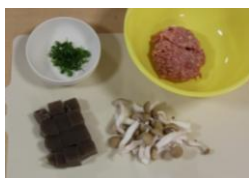
1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：142kcal たんぱく質：14.4g
塩分：1.3g 炭水化物：14.9g
脂質：4.4g 食物繊維：2.7g

しめじも食物繊維を多く含みます！

作り方

1



こんにゃくは一口大に切り、湯通しをする。しめじは石づきを取り、ほぐす。ねぎは小口切りにする。

2



熱したフライパンに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで炒める。こんにゃく、しめじを入れさらに炒める。

テフロン加工のフライパンを使って
油をカット！！

3



Aを入れ中火で約10分煮詰める。
煮詰まったら、水に溶いた片栗粉を入れる。とろみがついたら火を消し、最後にねぎを入れる。

☆こんにゃくは、腸のお掃除役☆

97%が水分で栄養価はほとんどありませんが、食物繊維を豊富に含みます。水溶性の食物繊維に分類され、便を軟らかくし便通を良くしてくれる働きがあります。さらに、血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロールの上昇を抑えてくれる働きもあるので、生活習慣病予防にもなります。

便秘

便秘とは・・・健康時に比べて排便回や排便量が減り、排便時に苦痛をともなうものをいい、便の水分が少なくてかたいために、排便がうまくできない状態のこと。

原因：ストレス、食物繊維や水分の不足、偏食、少食、元々の体質、運動不足、朝食の欠食、不規則な食生活などの生活習慣の乱れなど

《便秘は、弛緩性便秘とけいれん性便秘に分けられます。》

日本人に多い便秘

	弛緩性便秘	けいれん性便秘
症状	大腸の蠕動運動 ^{ぜんどう} や排便機能が低下することで起こる。	自律神経の乱れにより、大腸の一部がけいれんを起こし、便の通過が困難になることで起こる。 過敏性腸症候群の1つ
おすすめ食品	- 水溶性食物繊維：海藻類、野菜、果物 - 不溶性食物繊維：根菜類、いも類、きのこ類、豆類など - ヨーグルト、乳酸菌飲料などの乳製品 - 味噌、漬物など	- 水溶性食物繊維：海藻類、野菜、果物 - ヨーグルト、乳酸菌飲料などの乳製品 - 味噌、漬物など 控え目にしたほうがよい食品 - 不溶性食物繊維：根菜類、いも類、きのこ類、豆類など - 香辛料、アルコール、炭酸飲料などの刺激の強いもの - 脂っこいもの - 冷たすぎるもの、熱すぎるもの

※食物繊維について

ほとんどの食品は、含有量はそれぞれ差がありますが、不溶性も水溶性も含んでいるので摂り方についてそれほど神経質にならなくても大丈夫です。色々な食品を積極的に摂りましょう。



☆ポイント☆

- ＊水分を十分とりましょう
- ＊食事は規則正しくとりましょう
- 毎日、朝食はとっていますか？**

朝起きたら水1杯を飲みましょう



食事や運動、睡眠、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送り、便秘を予防しましょう！！



※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医にご相談下さい。

2015.6.11