

ココナッツオイルで免疫カアップ! かぼちゃと豆乳の冷製スープ ～ ココナッツ風味 ～

調理時間 20分



材料 (2人分)

- かぼちゃ 150g(1/8 個)
- 玉ねぎ 60g(1/4 個)
- 豆乳 200cc
- ココナッツオイル 小さじ2
- コンソメ 3g(3/4 個)
- 水 200cc



1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 184kcal	たんぱく質	: 5.0g
塩分	: 0.7g	炭水化物	: 23.5g
食物繊維	: 3.4g	脂質	: 7.9g

作り方

1



玉ねぎとかぼちゃを薄切りにする。薄切りにしたかぼちゃを、耐熱皿に入れラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分温める。

2



フライパンに、ココナッツオイルを入れ玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になったら、かぼちゃを入れ炒める。軽く炒めたら、水、コンソメを入れ、蓋をし、約5分煮る(中火弱)。

3



かぼちゃと玉ねぎがやわらかくなったら、②と豆乳を入れミキサーする。冷蔵庫で冷やしたらできあがり。

☆ココナッツオイル☆



ココナッツオイルとは栄養価の高いココナッツの実から作られたオイルで、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富です。さらにすぐれた整腸作用を持っていることから、便秘にも良いと言われています。また、脂肪が体内に吸収されるのを防ぎ、体内に蓄えられている脂肪を効率よく燃焼してエネルギーに変えてくれる中鎖脂肪酸を多く含みます。

1日の摂取量は、大さじ1～2杯くらいです。(※油には変わらないので、摂りすぎには注意!)

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 <small>ぜんどう</small> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>控え目にしたほうがよい食品</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 </div>

※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！！

