

栄養だより

テーマ 「便秘解決法」

2021年
12月号



便秘でお悩みの方に試してみしてほしい食事や運動・マッサージ等を紹介します。

水分摂取は1日1.5~2Lを目安に

起床時にコップ1杯の牛乳が、特におすすめです。牛乳に含まれる「乳糖」は善玉菌のエサとなり腸の動きを高めると共に、水分を取りこんで便を軟らかくしてくれます。

お通じを促すマッサージ

[の]の字マッサージ



へそから[の]を書くように、腸の中を動かすイメージでゆっくり押す

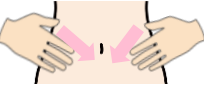
腸もみ



右手を肋骨の下、左手を腰骨あたりに置き、ゆっくりともむ。



左右の手を入れ替えて、ゆっくりともむ。



おへそに向かって押すように、刺激する。

お腹全体を指の腹で優しく押すマッサージや腰を捻じるストレッチもおすすめです。

排便しやすい姿勢は「考える人」



- ①身体を前に倒し、肘を膝にのせる
- ②かかとを上げる

考える人のポーズで便が肛門から出やすい角度になり、お腹にも力が入りやすくなります。

<今月のおすすめレシピ>

常備菜にイチオシの発酵食品！



作業時間の目安 10分

水キムチ



「水キムチ」とは野菜を乳酸菌で発酵させた韓国のお漬物です。汁にも乳酸菌がたっぷりなので、汁も一緒に食べるのがおすすめです。冷蔵庫で1~2週間保存できますが、発酵が進むと酸っぱくなるので、早めに食べるようにしましょう。

【材料】

- ・米のとぎ汁… 400ml
 - ・好きな野菜 (例)白菜2枚・大根5cm・人参5cm
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・りんご…1/4個(100g)
 - ・塩…小さじ2
 - ・生姜…少々(5g)
- ☆お好みでゆずの皮、にんにく、鷹の爪

こんにちは！管理栄養士の中野です。

先月は便秘のタイプと食物繊維についてのお話でした。今月は、おすすめの便秘解決法についてです。

発酵食品で腸の働きを活発に



発酵食品に含まれる乳酸菌や納豆菌、麹菌などの善玉菌は腸内環境を整えて、腸の動きを活発にしてくれます。

食べた善玉菌は、腸に住み着かないといわれているので、毎日取り入れると良いでしょう。

代表的な発酵食品とおすすめの摂り方

ヨーグルト



食後に食べるのがおすすめです。

乳酸菌には多くの種類があり、人それぞれ腸内細菌との相性があります。2週間を目安に食べてみて効果が感じられない場合は、違う種類のヨーグルトを試してみるのが良いでしょう。

納豆



納豆菌は熱に強いのですが、ナットウキナーゼ(血栓を溶かす働きがある酵素)は熱に弱いです。

ごはんにのせる場合は、熱々ではなく少し冷ますのがおすすめです。

味噌



味噌汁の味噌を入れるタイミングは、火を止めて3分程置いてからがおすすめです。生きた善玉菌を取り入れることができます。

ただし、加熱で死んでしまった善玉菌も腸内の善玉菌のエサとなり有効に働いてくれます。

キムチ



発酵させていないタイプのもものも売られています。パッケージに「発酵」や「乳酸菌」の表記があるものを選ぶようにしましょう。

なかなか改善できない場合は、食事や運動で改善が難しいタイプの便秘かもしれません。一度、専門医への受診を検討してはいかがでしょうか。

【作り方】

- ① 米のとぎ汁、砂糖、千切りにした生姜を入れて火にかける。沸騰したら、粗熱がとれるまで冷ます。
- ② 具材を食べやすい大きさに切る。
- ③ ボールに野菜を入れて塩もみして、1時間くらい置く。
- ④ 冷めた①、りんご、(お好みでゆずの皮、にんにく、鷹の爪)を入れて合わせる。
- ⑤ 保存容器に入れて、室温に置く。夏は1日、冬は2~3日、小さな気泡が出てくるのが目安です。

写真付きの作り方はクックパッドをcheck→



ふかつ 歯科
FUKATSU DENTAL CLINIC