あした健康塾　健康レター

2022年
10月号

腸すっきり！食物繊維でいきいき元気！

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、
皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！

**ご高齢になると慢性的な便秘で悩む方が増え、
その多くは、「大腸の動きが弱いことで起こる」便秘です。
さらに、食事や水分をとる量が減ることから
便秘になりやすくなります。**

便秘ケアや予防で、健康な体を作り、いきいき元気を目指しましょう！

生活習慣で便秘ケア・予防の方法

■適度な運動をしよう！

運動をすることで、腸の動きが活発になります。



■水分をとろう！



ご高齢になると喉の渇きを感じにくくなります。
「喉が渇いた！」と感じる前にこまめに水分をとりましょう！

■食事は3回規則正しく食べよう！

特に朝食をとることは腸を刺激し、排便を促します。



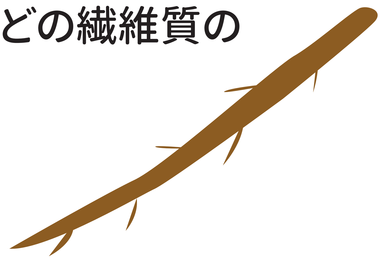
■食物繊維の多い食事をしよう！

食物繊維は便通を整えて便秘を防ぎます。



健康クイズ

Q. 食物繊維は、ごぼうなどの繊維質の
野菜のみに含まれる。
〇か × か？



答えはページの最後に記載！

食物繊維が豊富な おすすめレシピ をご紹介！



シイタケの旨味入り
ゴボウと押麦の炊込みご飯

ゴボウや押麦は食物繊維の豊富な食材。押麦は特に、
不溶性・水溶性食物繊維のどちらも含まれるのでおすすめ。
繊維の多いゴボウはささがきにし、
ご飯と一緒に炊き込むことでやわらかく仕上がります。

材料　2人分

	白米	150g(1 合)
	ゴボウ	100g(1/2 本)
	干し椎茸 (スライス)	6g
	ぬるま湯	200ml(1 カップ)
	油揚げ	10g(1/2 枚)
	鶏挽肉	100g
	油	適量
調味料A	酒	30g(大さじ 2)
調味料A	砂糖	14g (大さじ 1・1/2)
調味料A	醤油	36g(大さじ 2)
	押麦	60g
	ミツバ	2g(1 本)

作り方

1 白米はとぎ、ざるにあげておく。
ゴボウはささがきにし、水にひたしてアクをとる。
干し椎茸は1cm程度に手で割り、
ぬるま湯に戻す（戻し汁はとっておく）。
油揚げは半分に切り、0.5cmの幅に切る。



2 鍋に油をしき、鶏挽肉を中火で炒める。
火が通ったらゴボウを加え、油が全体にまわったら、
油揚げ、干し椎茸、戻し汁を入れる。
沸騰したら、調味料 A を入れ味がしみるまで中火で
10 分程煮る。鍋をコンロから下ろし、粗熱をとり、
ザルにあげて煮汁と具材にわける。



3 炊飯器へ白米と押麦を入れ、2 の煮汁と
水（分量外）を加え、
具を入れて炊く（水加減は押麦の袋表示に従う）。



4 炊きあがった 3 のご飯を茶碗に盛り、ミツバを飾る。



さらに食べやすくする ポイント

噛む力が弱い方は、具材を刻んでから
炊き込むと、食べやすくなります。

参考：健康長寿ネット「便秘」「食物繊維の働きと1日の摂取量」
omron「高齢期に増加する『便秘』。腸の老化をくい止めよう」

©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2210

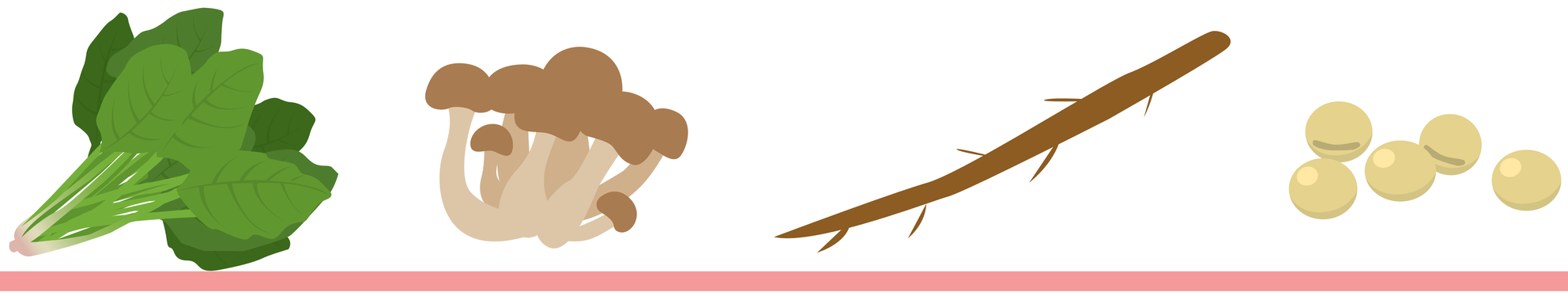
健康クイズの答え

答えは「×」

**食物繊維は、繊維質の野菜にも多く含まれますが、
それだけではありません。
「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類があり、
働きは異なりますが、どちらも便秘ケア・予防に
役立つため積極的にとりましょう。**

不溶性食物繊維

腸の動きを活発化させ、便の体積を増やす



水溶性食物繊維

水分を保持し、便を柔らかくして便秘解消！

