



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

知っていますか
便秘

最近、便秘の相談が増えています。

自粛やステイホームが続き、おうち時間が増えたことが便秘の原因のひとつと考えられます。便秘の原因を知り、毎日の排便に心がけましょう。

▶ どうして便秘になるの？

- 食事の摂取量が少ない
- 野菜（食物繊維）の量が少ない
- 水分が少ない
- 運動不足
- 不規則な生活

日常生活を見直してみることが大切です。



▶ 便秘改善につながる食事のとり方

- ① 野菜、海藻類、きのこ類、穀類などに多く含まれる食物繊維を意識してとりましょう。
- ② 水分を十分とりましょう。特に目覚めの1杯は腸の働きを促進し効果的です。
- ③ ヨーグルトなどの乳酸菌や納豆などの発酵食品を毎日とりましょう。
- ④ 適度に油脂類（ごま油やオリーブ油などの植物性）をとりましょう。
- ⑤ くだもの、豆類、いも類をとりましょう。便の量が増します。

納豆キムチ チャーハン



■材料(2人分)

納豆(卵と合わせておく).....2パック
キムチ(ぎく切り).....150g
ウインナー(1cmの斜め切り).....4本
卵.....2個
ねぎ(小口切り).....5cm

にんにく(みじん切り).....1片
温かいご飯.....320g
ごま油.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1/2
刻みのり.....適量

- 1 フライパンにごま油とにんにくを入れ炒め、にんにくの香りが出てきたらウインナーとねぎを加え、火が通るまで炒める。
- 2 ウインナーをフライパンのわきに寄せ、空いたスペースにあらかじめ合わせておいた納豆卵を加え、その上にご飯をのせ、木べらなどでほぐしながら炒める。
- 3 ご飯がパラっとしてきたらキムチを加えてさらに炒め合わせる。最後にしょうゆを回しかけ器に盛ったら刻みのりをのせる。

注：お使いになるキムチの塩分量と辛さに注意し、使用する量はお好みで調整してください。