

今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

便秘予防

食物繊維を積極的に取りましょう

食物繊維には腸の働きを高め、便を出やすくする働きがあります。食物繊維は、穀類、野菜類、イモ類、豆類、海藻・きのこ類、果物などに多く含まれます。

水分をしっかりと取りましょう

水分が不足すると便が固くなります。まず朝一番に、コップ1杯の水を飲みましょう。水を飲むことで腸の働きが活発になります。

バランスの良い食事を心掛けましょう

『ご飯、みそ汁、卵焼き、野菜のおひたし』などのように主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事を、1日3回取るよう心掛けましょう。

腸内環境を整える食品を取りましょう

乳酸菌飲料、ヨーグルト、オリゴ糖などは腸内環境を整え、便秘の改善に効果があると言われています。

便秘の予防には、食生活の見直しとともに、適度な運動と規則正しい生活も欠かせません。出来ることから始めましょう。

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)



深谷赤十字病院管理栄養士
山内亜希さん

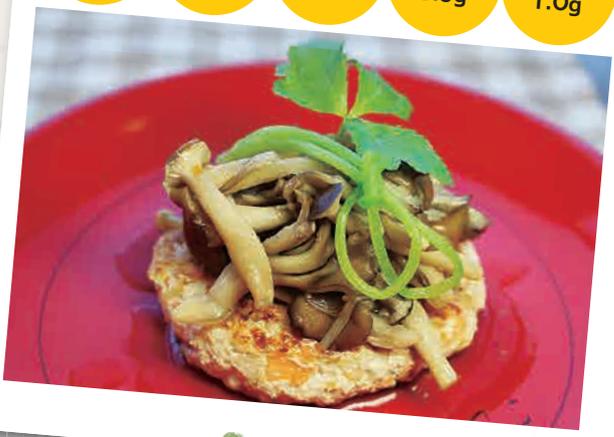
キレイ・元気を応援します! No.18

秋の味覚『きのこ』をたっぷり使った1品です

豆腐ハンバーグ きのこソース

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 109kcal	たんぱく質 13.8g	脂質 3.4g	炭水化物 8.9g	塩分 1.0g
------------------	----------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

きのこ類は食物繊維はもちろん、水溶性のビタミンも豊富に含まれています。

材料 (2人分)

ささ身80g、木綿豆腐50g、玉ネギ40g、ニンジン20g、A(塩少々、こしょう少々、ごま油少々)、油小さじ1/2、B(きのこ類150g、だし汁60cc、しょうゆ小さじ2/3、みりん小さじ2/3、塩小さじ1/6)、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1/2に対して水小さじ1)、三つ葉適量

作り方

- 1 豆腐は水気をしっかりと切る。玉ネギ、ニンジン、筋を取ったささ身をそれぞれみじん切りする
 - 2 ボールに①とAを加え、しっかりと混ぜて、適当な大きさに形を整えたら、熱したフライパンに油を敷き、両面をしっかりと焼く
 - 3 鍋にBを加えて火にかけ、沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④②を盛り付け、③をかけて三つ葉を盛り付ける

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会岡部支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから