

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!

便秘を防ぐ食事

「便が硬い」「2~3日に1回しか出ない」「すっきり出ない」など、便秘の悩みはありませんか? 決まった時間にすっきり排便するには、規則正しい生活リズムと朝・昼・夕の食事のバランスが大切です。特に朝食は1日の始まりで、腸を動かすのに重要な役割を果たすため、朝食抜きは避けたいものです。牛乳や果物など、1口でも食べる習慣をつけていきましょう。

また、「便秘予防には野菜を食べていれば大丈夫!!」と思われるかたもありますが、それだけでは便秘の改善にはなりません。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事と水分、適度な運動こそが便秘予防の鍵となります。



さらに、乳酸菌飲料やヨーグルトを取ることで腸内環境を整えることも大切です。もう一度、毎日の自分の食事を見直してみませんか?

そして、便は健康のバロメーター。大腸がんなど重大な病気が隠れている場合があるので、気になることがあれば、健診を受けてみましょう。



(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.42

サツマイモがおいしい季節!ぜひお試しください♪

サツマイモのポタージュ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 160kcal	たんぱく質 3.7g	脂質 4.4g	炭水化物 27.4g	塩分 1.2g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

サツマイモには食物繊維がたくさん含まれています。冷製スープにしてもおいしいです。

材料 (2人分)

サツマイモ100g、タマネギ100g、バター小さじ1/2、水100ml、牛乳100ml、コンソメ1/2個、塩少々、コショウ少々、ゆでブロッコリー20g、煎りクルミ小さじ1、ゆでサツマイモ20g

作り方

- 1 サツマイモは皮をむき一口大に切り、玉ネギは薄切りにする。
- 2 バターと①を入れて炒めたら水とコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮たら粗熱をとり、ミキサーにかける。
- 3 鍋に②と牛乳を加え沸騰しないように火にかける。
- 4 塩・コショウで味を調え、ブロッコリーとクルミ、サツマイモを盛り付ける。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

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



↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。