

コンパスウォーク通信 第11弾

コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士
菅野裕太郎が紹介する

「便秘予防の食事について」

女性を中心に多いのが、便秘の悩みです。
便意をもよおしているのに我慢したり、食物繊維の不足やストレス、加齢など、さまざまな原因が考えられます。
便秘が習慣化しているからこそ、薬にはなかなか頼りたくないという方も多いのではないのでしょうか。
そこで今回は、食べ物や飲み物、運動習慣で便秘を解消する効果的なおススメのレシピまで紹介いたします。
この記事を読んで、便秘をふせぎましょう。



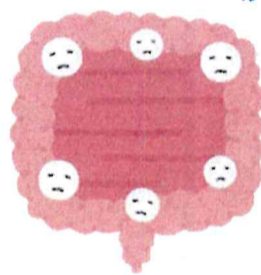
「高齢者の便秘の原因4つ！」

「便意を感じにくくなる」



直腸感覚が抑制されて便意を感じなくなると慢性的な便秘につながる。

「腸の動きが弱くなる」



腸内環境の悪化で善玉菌が少なくなり、悪玉菌が増える結果として腸の働きが弱くなり、便秘につながる。

「筋力の衰えにより便を押し出す力が弱くなる」



筋力低下により、排便をするときにお腹へ力を入れていきむことが難しい。

「食事の量が少ない」



食べるものが偏り、食事の量が少なくなると食物繊維や水分量の摂取が不足することで、柔らかい便が出にくくなる。

「高齢者の便秘改善に効果的な食事！」

毎食3食、決まった時間に適量を食べる。



良質な油を摂取する。



食物繊維、ビタミンを十分に摂取する。



食事以外にも水分摂取をする。



「2種類の食物繊維をバランスよく摂ろう！」

便秘に効果のある食物繊維は、腸のぜん動運動を促す不溶性食物繊維と、便を柔らかくする水溶性食物繊維があります。不溶性食物繊維ばかりを摂ると、便秘悪化の恐れもあるので、十分な水分摂取の上、両方の食物繊維をバランスよく摂ることが大切です。同時に、乳酸菌などで整えましょう。

水溶性食物繊維

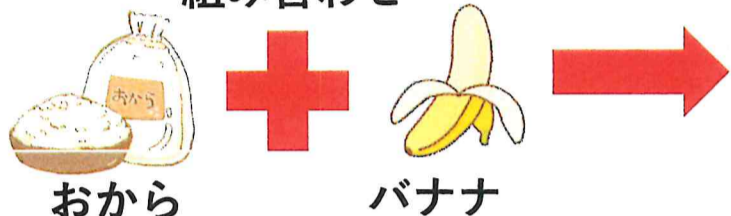


不溶性食物繊維



「便秘」解消の食べ合わせ

組み合わせ



豆腐を作る際にできるおからは、不溶性食物繊維の他にもビタミンやミネラルを豊富に含みます。バナナには食物繊維と同じような働きをするレジスタントスターチや腸内環境を整えるオリゴ糖も含まれています。

おすすめメニュー **〈おからとバナナのパンケーキ〉**



レシピ

- ①バナナをフォークの背でつぶしてボウルに入れ、卵、豆乳を加えて混ぜます。
- ②ホットケーキミックスに①とおからパウダーを入れてよく混ぜます。
- ③ホットケーキプレートで両面を焼きます。

材料(2人分)

- ・おからパウダー・20g
- ・卵・・・1個
- ・バナナ・・・1本
- ・ホットケーキミックス・150g
- ・豆乳・・・200ml

「便秘」解消の食べ合わせ

組み合わせ



ゴボウには不溶性食物繊維が多く含まれており、摂取することで便の量を増やし、腸の動きを活発にします。油で炒めたり、煮込むなどして食べるのがおすすめです。しらたきにはグルコマンナンという主要な成分で、水に触れると膨張する性質を持つ不溶性食物繊維の一種です。便秘解消に効果的に働きます。

おすすめメニュー **〈ゴボウとしらたきのきんぴら〉**



レシピ

- ①ゴボウはピーラーで長めのスライスに、しらたきは茹で適量な長さにカットしておきます。
- ②ごま油を熱して挽き肉を炒めて、だいたいの焼き色がついたらゴボウとしらたきを加えて炒めます。
- ③油が全体にまわってしんなりしたら、水と調味料を加えて、煮詰めます。
- ④水分が無くなったらごまと一味を加えて混ぜます。

材料(2人分)

- ・ゴボウ・太2本(細なら4本)
- ・白滝・一袋
- ・挽き肉・100g
- ・ごま油・大さじ1
- ・水・10cc
- ・醤油・大さじ4
- ・砂糖・大さじ3
- ・みりん・大さじ2
- ・酒・大さじ2
- ・いりごま・適量
- ・一味・適量

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください！！



菅野 裕太郎
(すげの ゆうたろう)
柔道整復師、栄養士

定期的な運動は便秘の軽減に役立ちます。週5回、少なくとも30分間の有酸素運動を目指しましょう。

便秘解消マッサージ...

「の」の字マッサージとは、大腸の走行に沿って手でお腹をさするマッサージ法です。お臍の辺りから「の」の字を書くように手のひらでお腹をさすってマッサージを行います。これを時計回りに3分ほど繰り返し行い、その後は反時計回りに3分ほど同様に行います。これを行うことで、大腸の蠕動運動が活発になります。