

おとほ女子のための...

# おなか すっきり レシピ

かんたん



# はじめに

「おとな女子のための おなかすっきりレシピ」は、忙しい世代の女性をサポートし食生活から便秘の改善にアプローチすることを目指したレシピ集です。便秘の原因はさまざまですが、食事の内容や運動不足、ストレスなどが関係しているといわれています。このレシピ集では管理栄養士の春日千加子先生ご協力のもと、食物繊維を多く含む食材と腸内環境によい食材をベースに、季節の食材を取り入れたレシピをご紹介します。ぜひ、四季を感じながら作ってみてくださいね。

## おなかすっきり食生活

最近、すっきり出ない、便秘ぎみと感じることはありませんか？しっかり食べて、すっきり排泄する、あたりまえのような事なのに、なかなかうまくいかないもの。便秘を解消して、おなかをすっきりさせるには、日々のライフスタイルを見直すことが第一歩です。スタートは、快眠後の朝のゴールデンタイムの過ごし方です。まずは、朝食前の一杯の白湯で、腸の目覚めのスイッチを入れる心がけを。朝食は欠かさずとることで胃腸が刺激され、トイレに行く習慣ができます。

日中はなるべく意識して体を動かし、夜は少しリラックスしてみましよう。お風呂に入るなど腸を温めることも忘れずに。寝る前のおなかまわりのマッサージも翌朝の自然な排便に繋がります。

最も大切な食事のポイントは①食物繊

維の多い食品（野菜、きのこ、海藻類、果物、芋・根菜類、穀類、豆類）を1日3食で色々な種類からとること。②発酵食品やオリゴ糖を含む食品を取り入れる。③水分は欠かさずとり、良質の油を適量とることです。

食物繊維の目標摂取量は、成人女性で1日18g以上ですが、実際は不足しがち。不溶性と水溶性の両方をバランスよくとることが大切です。

さあ、今日から「おなかすっきり食生活」を心がけて、おいしく食べて、心と体を元気にしていきましょう。



春日 千加子先生  
女子栄養大学生涯学習講師・管理栄養士

## 海藻類



わかめなどの海藻類には水溶性食物繊維がたっぷり

水溶性食物繊維が多い海藻類は、水に溶けてヌルヌルとしたゲル状になり、便のやわらかさを保ちスムーズな排便をサポートしてくれます。また、わかめ、ひじきなどは海の栄養を体全体で吸収して育つので、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富です。わかめは、ヌメリの素になる水溶性食物繊維のアルギン酸

とフコイダンが多く含まれます。塩蔵品や乾物など保存がきくのも便利で、さらにエネルギーが低いことも魅力的です。ぜひ料理に取り入れてください。

## オリゴ糖を含む食品

オリゴ糖は玉ねぎ、バナナ、ごぼう、アスパラガス、大豆、はちみつ、にんにくなどに含まれ、さまざまな種類があります。オリゴ糖のうち、腸に良い作用をするのが体内で消化されにくい難消化性オリゴ糖です。

小腸で吸収されずに大腸に到達し、腸内の善玉菌であるビフィズス菌の増殖を促すと

もに、腸内環境を改善し、おなかの調子を整えてくれます。料理に合わせて色々な種類から少しずつとるようにするとよいでしょう。



善玉菌を増やしてくれるオリゴ糖が多い、万能な玉ねぎ



食物繊維	8.5g
(水溶性2.7g 不溶性3.3g)	
エネルギー	374kcal
たんぱく質	10.9g
脂 質	13.5g
炭水化物	52.9g
食塩相当量	1.4g



## ひじきと菜の花のペペロンチーノ

### 材料(1人分)

長ひじき…………… 乾5g  
 菜の花…………… 50g  
 にんにく(みじん切り) …… 1かけ  
 赤とうがらし(半分に切る) …… 1本  
 ショートパスタ(フジッリ) …… 60g  
 オリーブ油…………… 大さじ1  
 酒…………… 大さじ2  
 塩・こしょう…………… 各少量

### ※ すっきりポイント ※

ひじきなどの海藻類は油と一緒にとるとβ-カロテンの吸収が高まり、にんにく、オリーブ油とも相性がよいのでパスタ料理にもおすすめです。菜の花の香りがする、食物繊維の多い春のひと皿です。

- 1 長ひじきはさっと水洗いし、水につけてやわらかくなるまで戻して食べやすく切る。菜の花のかたい茎は1cm長さに切り、葉と穂先のやわらかい部分は3cm長さに切る。
- 2 なべにたっぷりの湯を沸かし、ショートパスタをゆで始める(ゆで時間は袋の表示どおり)。
- 3 フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて弱火にかけ、香りが立ったら酒を加えてアルコールをとばし、ひじきと菜の花を入れて炒める。全体に油がまわったら2のゆで汁を1/4カップ加え、フライパンを揺すってなじませる。
- 4 ショートパスタをざるにあげて3に加え、塩、こしょうで味をととのえる。



食物繊維	1.7g
(水溶性0.4g 不溶性0.7g)	
エネルギー	70kcal
たんぱく質	7.1g
脂 質	2.2g
炭水化物	6.6g
食塩相当量	1.2g



## わかめと新玉ねぎのサラダ ごまドレッシング

### 材料(1人分)

生わかめ	25g
新玉ねぎ	1/4個 (50g)
ツナ水煮缶詰め	小1/2缶 (35g)
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/4
おろしにんにく	少量
いり白ごま	小さじ1/2

A

- 1 わかめはさっと洗って食べやすく切る。新玉ねぎは薄切りにする。ツナ缶は汁けを軽くきる。
- 2 ボールにAを合わせてドレッシングを作る。
- 3 2に1を加えてさっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

### ポイント

わかめは酢と合わせるとやわらかくなり、食物繊維の成分が吸収しやすく、酢の物やサラダにもおすすめです。新玉ねぎは、やわらかく辛味が少ないので、生で美味しく食べられます。わかめの食物繊維、玉ねぎのオリゴ糖でおなかの調子を整えてくれます。



食物繊維	2.4g
(水溶性0.3g 不溶性0.8g)	
エネルギー	338kcal
たんぱく質	9.3g
脂 質	3.7g
炭水化物	64.6g
食塩相当量	1.6g



## 新ごぼうとひじきの炊き込みごはん

材料 (作りやすい分量・4食分)

豚こま切れ肉	80g	
新ごぼう	50g	
芽ひじき	乾 10g	
米	2合	
A	しょうゆ	大さじ 1 1/2
	酒	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	塩	小さじ 1/3
小ねぎ (小口切り)	適量	

- 1 米は炊く 30 分前に洗ってざるにあげておく。
- 2 豚肉は 1cm幅に切り、A を合わせた調味液 大さじ 1 をもみ込んで下味をつける。ごぼうは笹がきにする。ひじきはさっと水洗いして水でやわらかくもどす。
- 3 炊飯器に米と残りの A を入れて 2 合の目盛りまで水を注ぎ、豚肉をほぐしてのせる。その上にごぼうとひじきをのせて炊く。
- 4 炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせて器に盛り、小ねぎを散らす。

### すっきりポイント

ごぼうはビフィズス菌を増やすフラクトオリゴ糖と、腸の運動を活発にする不溶性食物繊維が多く含まれます。水溶性食物繊維が多いひじきと合わせるとダブルの効果が期待できます。新ごぼうはやわらかく、香りがよいので、さらに美味しくなります。



食物繊維	1.0g
(水溶性0.2g 不溶性0.8g)	
エネルギー	375kcal
たんぱく質	43.4g
脂 質	15.9g
炭水化物	12.9g
食塩相当量	1.3g



## アスパラとチーズのチキンロール ハニーマスタードソース

### 材料（1人分）

鶏むね肉	小1枚（200g）
アスパラガス	2本
プロセスチーズ	1個
塩・こしょう	各少量
A 粒入りマスタード	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2
ミックスリーフ	適量

- 1 鶏肉は皮をとり除いて厚みを均一に開き、さらにめん棒でたたいて平たくのばす。アスパラは根元のかたい部分を切り落とし、ピーラーでかたい皮をむく。チーズは3等分の棒状に切る。
- 2 鶏肉に塩、こしょうをふり、アスパラとチーズをのせてロール状に巻く。ラップで2重に包み、電子レンジ（500W）で3分加熱する。
- 3 2を食べやすく切って皿に並べ、ミックスリーフを添え、Aを合わせたソースをかける。

### すっきりポイント

アスパラガスには、ラフィノースというオリゴ糖が多く、食物繊維も豊富な食材です。主菜の料理にも、付け合わせにも便利です。鶏のむね肉にハニーマスタードのやさしいソースがよく合います。



おとな女子のための おなかすっきりレシピ

企画・編集：特定非営利活動法人日本トイレ研究所 [www.toilet.or.jp](http://www.toilet.or.jp)

監修：春日 千加子 | 女子栄養大学生涯学習講師・管理栄養士

協賛：協和化学工業株式会社 <https://kyowa-chem.jp/>

発行：2020年3月

引用・参考書籍：慢性便秘症診療ガイドライン2017(南江堂)

食品機能学(光生館)

からだに美味しい あたらしい栄養学(高橋書店) ほか

※ 本書の一部あるいは全部について無断で複製、転載することを禁止しています。