

おとな女子のための...

おなか すっきり レシピ

季節の
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。

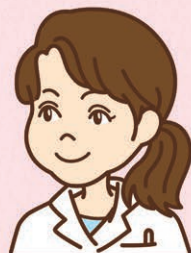
日中はなるべく意識して体を動かし、夜は少しリラックスしてみましょう。お風呂に入るなど腸を温めることも忘れずに。寝る前のおなかまわりのマッサージも翌朝の自然な排便に繋がります。

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

おなかすっきりレシピ 春

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

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。

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

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	1.7 g
(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。

\\ すっきりポイント //

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	2.4 g
(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
 粒入りマスタード …… 大さじ1
 A 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。



便秘って？



チェック
しよう!



「便秘」とは本来どういう状態のことを指すのか知っていますか？
慢性便秘症診療ガイドラインでは、「排便回数や排便量が少ない
ために便が大腸内に滞った状態」または「直腸内にある便を快適
に排出できない状態」と記述されています。
また「便秘症」とは、便秘による症状があらわれ、検査や治療を必
要とする場合を指します。

こんなときは、便秘症かも…

- ☐ うんちが小さくてコロコロ、またはかたい
- ☐ うんちをするとき、強くいきむ
- ☐ 便意があるのにうまく出せない
- ☐ うんちをしたのに残っている感じがする
- ☐ 手を使ってうんちをかき出さなきゃいけないことがある
- ☐ 自然に排便できるのが週に3回未満



日常生活に支障が出ていれば、治療が必要かもしれません。
専門医に診てもらうことをおすすめします。

おなかすっきりレシピ

夏野菜



夏に美味しくなる、おくらには食物繊維がたっぷり

夏に美味しくなる、おくら、トマト、かぼちゃ、とうもろこし、ズッキーニ、パプリカなどは食物繊維が豊富に含まれています。特におくらには、水溶性食物繊維が多く、おくらのネバネバ成分は水溶性食物繊維のペクチンなどの働きで、整腸作用が期待できます。ビタミンやミネラルも多い、色とりどりの夏野菜で、夏バテも予防しましょう。

発酵食品

発酵食品は、善玉菌を増やして悪玉菌の繁殖を抑えるため、腸内環境を整える効果が期待できます。乳酸菌や麹菌などの微生物や酵素の働きによって作られたヨーグルト、納豆、漬物、甘酒などがその代表例です。ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で発酵させたもの、納豆は納豆菌、甘酒は麹菌から作



腸内環境を整える発酵食品は、料理にも取り入れやすい

られた発酵食品です。いずれも腸内環境を整え、腸が活発に動くように助けてくれます。発酵食品を毎日の食事に取り入れて、自然な排便習慣をつけましょう。



食物繊維	7.5g
(水溶性2.0g 不溶性5.3g)	
エネルギー	533kcal
たんぱく質	16.9g
脂 質	11.5g
炭水化物	88.1g
食塩相当量	2.0g

納豆キムチ丼

材料（1人分）

納豆 1 パック
 キムチ 50g
 オクラ 3 本
 雑穀ごはんどんぶり 1 杯分 (220g)
 焼きのり 全型 1/4 枚
 しょうゆ 小さじ 1
 ごま油 大さじ 1/2

- 1 キムチはあらく刻む。オクラはかためにゆでて冷水にとり、小口切りにする。
- 2 どんぶりに雑穀ごはんを盛る。のりをちぎって散らし、納豆、1をのせて、しょうゆとごま油をまわしかける。

\\ すっきりポイント \\

納豆は発酵食品の代表選手で食物繊維が豊富です。キムチは植物性乳酸菌を多く含みます。納豆もキムチも善玉菌を増やし、腸内環境を整える役割があります。雑穀米にのせると食物繊維がさらにとれます。ごま油の香りがほんのりとして、食欲も増します。



食物繊維	4.2g
(水溶性1.0g 不溶性3.2g)	
エネルギー	343kcal
たんぱく質	19.2g
脂 質	20.1g
炭水化物	20.4g
食塩相当量	1.9g



夏野菜とチキンの和風ラタトゥイユ

材料 (作りやすい分量・2食分)

鶏もも肉 …………… 小1枚 (200g)
 ズッキーニ …………… 1/2本 (100g)
 黄パプリカ …………… 1/2個 (80g)
 かぼちゃ …………… 100g
 トマト …………… 小1個 (100g)
 にんにく (みじん切り) …… 1かけ
 オリーブ油 …………… 大さじ1
 みそ …………… 大さじ1 1/3
 塩・こしょう …………… 各少量

- 1 鶏肉は余分な皮と脂肪をとり除き、3cm角に切って塩、こしょうをふる。ズッキーニ、黄パプリカ、かぼちゃ、トマトは2～3cm大の乱切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら鶏肉を焼きつけるように炒める。全体に焼き色がついたらトマト以外の野菜を加え、さらに炒める。
- 3 全体に油がなじんだらトマトを加えてふたをし、5分蒸し煮にする。みそを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

\\ すっきりポイント \\

食物繊維が多い夏野菜を使って簡単ラタトゥイユを作しましょう。冷蔵庫に余っている野菜を入れても代用できます。鶏肉を入れれば、主菜のおかずにもなります。みそのやさしい味でおなかもすっきり、元気にしてくれます。



食物繊維	3.0g
(水溶性0.5g 不溶性2.5g)	
エネルギー	158kcal
たんぱく質	7.1g
脂 質	8.2g
炭水化物	14.5g
食塩相当量	0.4g



夏野菜のヨーグルトサラダ

材料（1人分）

ゆでとうもろこし 30g
 （正味・缶詰でも良い）
 ゆで枝豆 30g（正味）
 赤パプリカ 20g
 玉ねぎ 約1/8個（20g）
 プレーンヨーグルト 60g
 A 塩・こしょう 各少量
 オリーブ油 小さじ1

- 1 ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたざるに入れて15分おき、7割程度の重さになるまで水きりをする。玉ねぎは横半分に切ってから薄切りにし、水にさらす。赤パプリカは1cm角に切る。
- 2 ボールに水けをきった玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、赤パプリカ、Aを入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- 3 器に盛り、オリーブ油を回しかける。

\\ すっきりポイント //

夏野菜とさわやかな酸味のヨーグルトの組み合わせで、さっぱりといただけるサラダです。枝豆、パプリカ、とうもろこし、玉ねぎなどの食物繊維やオリゴ糖と、乳酸菌との相乗効果で善玉菌を増やしてくれます。



甘酒トマトスムージー

材料（1人分）

トマト（完熟したもの）
 小1個（100g）
 甘酒 3/4カップ

- 1 トマトは一口大に切って冷凍しておく。
- 2 ミキサーにトマトと甘酒を入れてなめらかに攪拌する。

\\ すっきりポイント //

甘酒は昔から麹菌からできた発酵食品として夏バテ予防に効果があるといわれています。腸内細菌のエサになるオリゴ糖も含んでいます。トマトの香りがすっきりとさわやかで、甘さ控えめのドリンクです。腸内環境を整えて夏を乗り切りましょう。



生活習慣と排便環境



ポイント

- ① 水分をよくとりましょう
- ② 毎日、今よりも10分長く歩くなど運動をしましょう
- ③ 朝食をしっかりととりましょう
- ④ 朝食後、リラックスした時間を作り、わずかな便意を感じとってトイレに行きましょう
- ⑤ 治療をしていれば、全く便意がなくても、トイレに行って力むだけで便が出ることがあります

前かがみ35度

排便時の姿勢は、「前かがみ35度」が理想です。小柄な方は足置きを使うのも効果的です。この前傾姿勢をすることで、すっきりとした排便ができるようになります。



おなかすっきりポケットリーフレットより

おなかすっきりレシピ 秋

きのこ・穀類



秋の味覚、きのこや穀類には食物繊維がたっぷり

食物繊維が豊富なきのこ類は、色々な種類があり、和風・洋風・中華、どんな料理にも合う便利な食材。旨味の効果で料理を美味しくする役割もあり、エネルギーが低く、食べ応えがあるのでダイエットにもおすすめです。穀類を主食にすると毎食の食物繊維を無理なく増やせます。特に精製度が低い穀類

は食物繊維が豊富です。もち麦、胚芽米、(発芽)玄米、ライ麦パン、そばなどは、よく噛むことで消化吸収も促され、満足感も得られます。

水分と良質の油

水分は腸の反応を促すことに繋がるのでこまめにとる習慣をつけましょう。特に目覚めに一杯の水を飲むことで、就寝中に失った水分を補い、胃腸が動き始めます。できれば温かい白湯で腸を温めてあげましょう。油は腸を刺激し排便を促す効果があるといわれます。オレイン酸を多く含み、酸化しにくい油がオリーブ油です。1日大さじ1.5杯程度を目安に、料理に取り入れましょう。抗酸化作用が高い「エキストラバージンオイル」がおすすめです。



オレイン酸を多く含む良質な油を上手に取り入れて

化しにくい油がオリーブ油です。1日大さじ1.5杯程度を目安に、料理に取り入れましょう。抗酸化作用が高い「エキストラバージンオイル」がおすすめです。



食物繊維	6.2g
(水溶性2.6g 不溶性3.6g)	
エネルギー	426kcal
たんぱく質	14.5g
脂 質	21.8g
炭水化物	45.7g
食塩相当量	1.7g



きのこもち麦のチーズリゾット

材料（1人分）

好みのきのこ（2～3種）…… 60g
 玉ねぎ …… 1/8個（25g）
 にんにく …… 1/2かけ
 もち麦ごはん …… 100g
 オリーブ油 …… 大さじ1
 A 固形コンソメ …… 1/2個
 水 …… 1/2カップ
 粉チーズ …… 大さじ3
 塩・こしょう …… 各少量
 パセリ（みじん切り） …… 適量
 アーモンド（砕く） …… 5粒

- 1 きのこは1cm幅にざくざくと切る。
玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったら、玉ねぎときのこを炒める。
- 3 全体に油がまわったらもち麦ごはんを加え、さらに炒める。ごはんに油がなじんだらAを加えてひと煮立ちさせる。
- 4 粉チーズを加えて塩、こしょうで味をととのえ、器に盛ってパセリとアーモンドを散らす。

\\ すっきりポイント //

もち麦の食物繊維量は穀類の中でもトップクラス。大麦β-グルカンという水溶性食物繊維が多く、腸を活性化して腸内細菌のバランスを整えてくれます。お好みの2～3種類のきのこを入れると旨味が増して食感も変わり、さらに美味しくなります。



食物繊維	4.4g
(水溶性0.8g 不溶性3.7g)	
エネルギー	288kcal
たんぱく質	26.0g
脂 質	16.5g
炭水化物	10.4g
食塩相当量	0.7g



きのこと鮭のホイル焼き

材料（1人分）

生鮭 …………… 1切れ（100g）
 エリンギ …………… 1/2本
 えのきたけ …… 小1/4パック（25g）
 ブロccoli …………… 小房3個
 玉ねぎ …………… 1/4個（50g）
 塩・こしょう …………… 各少量
 オリーブ油 …………… 大さじ1
 レモン …………… 適量

- 1 鮭は一口大に切って塩、こしょうで下味をつける。エリンギは長さを半分に切って縦薄切りにする。えのきは石づきを除いてほぐし、長さを半分に切る。玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 2 アルミ箔を広げ、玉ねぎを敷いて鮭をのせ、エリンギ、えのき、ブロッコリーを並べる。全体に塩、こしょうをふり、アルミ箔をたたんで口を閉じる。
- 3 2をフライパンにのせて中火で8分蒸し焼きにする。仕上げにオリーブ油をまわしかけ、レモンを添える。

\\ すっきりポイント //

エリンギやえのきたけの歯ごたえも楽しめる、きのこと秋鮭の旨味を閉じ込めたホイル焼きです。レモンを絞ることで風味良くさっぱりいただけます。



まいたけとじゃこの玄米チャーハン

材料（1人分）

ちりめんじゃこ 10g
 まいたけ 1/2パック (50g)
 小ねぎ 2本 (10g)
 玄米ごはん 150g
 オリーブ油 小さじ4
 塩 小さじ1/5
 こしょう 少量
 しょうゆ 小さじ1
 卵 1個

- 1 まいたけは小房に分ける。小ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油の半量を熱してじゃことまいたけを炒める。全体に油がまわったらごはんを加えてほぐすように炒める。
- 3 塩、こしょうを加え、味がなじんだら小ねぎとしょうゆも加えてさっくりと混ぜ合わせる。器に盛る。
- 4 残りのオリーブ油を熱してたまごを割り入れ、好みのかたさの目玉焼きを作り、3にのせる。

\\ すっきりポイント //

玄米は食物繊維が豊富で、主食にするとかなりの食物繊維をとることができます。玄米は不溶性食物繊維が多く、消化しにくいのが気になる場合は、食べやすい発芽玄米や胚芽米もおすすめです。水分と一緒に、よく噛んで味わいながら食べましょう。



しめじとアボカドのマリネ

材料 (作りやすい分量・2食分)

しめじ類…………… 小1パック (100g)
 アボカド…………… 1/2個
 紫玉ねぎ…………… 1/4個 (50g)
 にんにく…………… 1/2かけ
 オリーブ油…………… 大さじ1 1/2
 A 酢…………… 大さじ1 1/2
 塩…………… 小さじ1/3
 こしょう…………… 少量

- 1 しめじは石づきを除いて小房に分ける。アボカドは一口大に切る。紫玉ねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったらしめじを焼きつけるように炒める。
- 3 2が熱いうちにAとアボカド、紫玉ねぎを加えてさっくりと混ぜ合わせ、あら熱をとって味をなじませる。

\\ すっきりポイント //

アボカドは「森のバター」と言われ栄養価が高い果実です。ビタミンEやオレイン酸の良質の油を多く含み、食物繊維も多いのが特徴です。しめじと玉ねぎが加わり、オリーブ油と和えることで、整腸作用が期待できます。

食事の習慣



便秘改善のための5か条!

- ① バランスのとれた食事を取り、規則正しい生活を心がけましょう
- ② 3食きちんと食べる習慣をつけましょう
- ③ 水分を適度にとりましょう
- ④ 食物繊維をとりましょう
- ⑤ 動物性乳酸菌(ヨーグルト、チーズなど)、植物性乳酸菌(納豆、味噌など)をとりましょう

食物繊維について

食物繊維には水溶性と不溶性があり、どちらも腸内環境を整えます。

水溶性食物繊維

水分を含んでゲル状になり、便を出しやすい固さにします。
(海藻、きのこ、果物、もち麦など)

不溶性食物繊維

便のかさを増し、排便リズムを回復させます。
(玄米などの穀類、いも、根菜、豆など)



目標摂取量(1日): 成人男性 21g以上 成人女性 18g以上※

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

おなかすっきりレシピ



芋・根菜類



冬の味覚、さつま芋や根菜類には食物繊維がたっぷり

食物繊維が多い芋類(さつま芋、里芋など)を煮物やサラダで、副菜として手軽に料理に加えると1日に摂取できる食物繊維量もアップします。さつまいもは不溶性食物繊維のセルロースやヤラピンが多く含まれます。不溶性食物繊維は水分を吸収して便のかさを増すことで大腸を刺激するた

め排便を促す作用に繋がります。根菜類のれんこん、にんじん、ごぼうなども合わせて、腸までほんのりと温める汁物などで召し上がってください。

おなかすっきり食材

バナナや大豆製品は、食物繊維が豊富で、ビフィズス菌を増やす効果があるオリゴ糖も含まれています。バナナには、カリウムやマグネシウム、ビタミンB群などの栄養素も豊富、朝食や間食でキウイフルーツなどの果物やヨーグルトと合わせてとるのもおすすめです。また、大豆製品には、発酵食品である納豆のほか、



バナナ、大豆製品など身近な食材でおなかすっきり

食物繊維やオリゴ糖の多いおからやきな粉などの加工品があります。大豆製品は、たんぱく質やカルシウム、マグネシウムのほか抗酸化作用のあるイソフラボンも含みます。体の様々な生理機能を支えてくれる食材を取り入れて、おなかをやさしく整えていきましょう。



食物繊維	6.5g
(水溶性1.1g 不溶性5.4g)	
エネルギー	318kcal
たんぱく質	12.5g
脂 質	23.8g
炭水化物	13.7g
食塩相当量	0.7g



ミックスビーンズとオイルサーディンのサラダ

材料（1人分）

オイルサーディン	30g
ミックスビーンズ（大豆入りのもの）	50g
玉ねぎ	1/8個（25g）
サニーレタス	1枚
レモン果汁	小さじ2
塩	ひとつまみ
あらびき黒こしょう	少量
オリーブ油	大さじ1

A

- 1 玉ねぎは薄切りにする。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 ボールに1とミックスビーンズ、ざっくりとほぐしたオイルサーディン、Aを入れてさっくりと混ぜる。

\\ すっきりポイント \\

ミックスビーンズは、色々な種類の豆が入り、缶などで手軽に使えるので便利です。特に大豆はたんぱく質などの栄養成分も豊富で、食物繊維、大豆オリゴ糖が腸内環境も良くしてくれます。オイルサーディンなど魚の缶詰と和えると美味しいおかずの一品に。



食物繊維	1.8g
(水溶性0.1g 不溶性1.7g)	
エネルギー	245kcal
たんぱく質	12.0g
脂 質	17.8g
炭水化物	7.6g
食塩相当量	0.8g

おからとれんこんのスパニッシュオムレツ

材料（作りやすい分量・3食分）

サクラエビ（釜揚げ）…………… 20g

れんこん（薄い半月切り）
…………… 1/2節（80g）

おから（生）…………… 30g

卵 …………… 3個

オリーブ油 …………… 小さじ4

ピザ用チーズ …………… 30g

塩・こしょう …………… 各少量

マヨネーズ …………… 大さじ1

A トマトケチャップ …… 大さじ1

- 1 フライパンにオリーブ油の半量を熱し、サクラエビとれんこんを炒める。全体に油がまわったら、おからを加えてさらに炒める。
- 2 ボールに卵を割りほぐして塩、こしょうをふり、1、チーズを加えてさっくりと混ぜる。
- 3 フライパンに残りのオリーブ油を熱して2を流し入れ、ふたをして弱火で5分、裏返して3分焼く。
- 4 食べやすく切って器に盛り、Aを混ぜ合わせたソースを添える。

\\ すっきりポイント \\

おからに多い不溶性食物繊維は、おなかを膨らませ腸の蠕動運動を活発にします。根菜と合わせると食物繊維がたっぷり。便が固くなりやすい人は、一度に沢山食べずに調整を。卵のたんぱく質やサクラエビのカルシウム、マグネシウムもとれ、ランチにもおすすめ。



食物繊維	3.2g
(水溶性1.1g 不溶性2.2g)	
エネルギー	211kcal
たんぱく質	11.8g
脂 質	8.5g
炭水化物	22.8g
食塩相当量	2.0g



根菜とアサリの豆乳チャウダー

材料（作りやすい分量・2食分）

アサリ（殻つき）…………… 200g
 里芋…………… 1個
 にんじん…………… 1/4本（50g）
 れんこん…………… 小1/2節（50g）
 玉ねぎ…………… 1/4個（50g）
 しめじ類…………… 小1/2パック（50g）
 バター…………… 10g
 白ワイン…………… 大さじ2
 無調整豆乳…………… 2カップ
 固形ブイヨン…………… 1個
 塩・こしょう…………… 各少量
 A 〔かたくり粉…………… 小さじ2
 水…………… 小さじ2〕

- 1 アサリは砂抜きしておく。
- 2 里芋、にんじん、れんこん、玉ねぎ、しめじは1cm角に切る。
- 3 なべにバターを熱して2を炒め、全体に油がまわったらアサリと白ワインを加えてふたをし、蒸し煮にする。アサリの殻が開いたらいったんとり出し、殻をはずして身をなべに戻し入れる。
- 4 3に豆乳とブイヨンを加え、野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。塩、こしょうで味をととのえ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

\\ すっきりポイント //

食物繊維の豊富な根菜やきのこ類と、鉄分やマグネシウムのミネラルが豊富なアサリの旨味で美味しくなります。里芋が口の中でやわらかくトロとして、寒い冬に、体も腸もポカポカと温まります。



食物繊維	4.8g
(水溶性1.4g 不溶性3.5g)	
エネルギー	761kcal
たんぱく質	21.9g
脂 質	19.4g
炭水化物	128.5g
食塩相当量	1.2g

さつま芋とバナナのパンケーキ ヨーグルト添え

材料（1人分）

さつま芋 1/4本 (50g)
 バナナ 1本 (100g)
 くるみ（あらく砕く） 10g
 ホットケーキミックス 100g
 牛乳 75ml
 卵 1/2個分
 ギリシャヨーグルト 50g
 はちみつ 適量

- 1 さつま芋は1cm角に切って水にさらし、耐熱皿に広げてラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。バナナは、半分は飾り用に薄くスライスし、残りはフォークでざっくりとつぶす。
- 2 ホットケーキミックスに牛乳と卵を混ぜ合わせて、さつま芋とつぶしたバナナを加える。
- 3 熱したフライパンに2を半量ずつ流し、スライスしたバナナとくるみを散らす。焼き色がついたら裏返して焼く。
- 4 器に盛り、ヨーグルトを添えてはちみつをかける。

\\ すっきりポイント //

さつま芋とバナナのやさしい甘みと、ヨーグルトのソースがベストマッチのパンケーキです。食物繊維、オリゴ糖、乳酸菌とおなかを整えてくれる成分が盛りたくさん。ハーブティーなど温かいお飲み物と一緒にどうぞ。

おなかすっきりレシピ付録 生活習慣振り返りDIARY

排便リズムや生活との関係を知るために、
記録をつけてみましょう。

服用中の便秘薬

玄米、麦飯、雑穀米、オートミール、
全粒粉パン、ライ麦パンなど

納豆、ヨーグルトなど

オリーブオイルなど

月/日		食事						運動
曜日		時間	内容					
記入例 4/3 (月)	朝	6:30	全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	運動した場合 
	昼	12:30						
	夜	20:30	野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性 オイル	

/	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
(月)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
(火)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
(水)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
(木)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
(金)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
(土)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
(日)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	

便のタイプ

便のタイプを下のイラストから選んで排便した時間の下に数字を書きましょう。
便秘薬を飲んだ場合は☆を書きましょう。

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



排便・服薬					体調・気分	月経	気づいたことなど
0時	6時	12時	18時	24時			○ 排便前におなかが痛くなった。 ○ ランチはキノコの Pasta を選んだ。 ○ 出張(旅行)に行った。
②			⑥		昨日寝た時間 今朝起きた時間 23:00 ~ 6:00	ありの場合 	

0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		

他のシリーズはこちらから
ダウンロードできます



おとな女子のための おなかすっきりレシピ 総集編

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
監 修：春日 千加子 | 女子栄養大学 生涯学習講師 博士(栄養学)
協 賛：マグミット製薬株式会社 <https://magmitt.com/>
発 行：2021年3月 改 定：2023年2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)
からだにいい 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。