

～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

9月に入り、秋が旬の食材が出回り始めます。『食欲の秋』というほど、食べ物が美味しい時期ですが、便秘も気になりますよね。今回は便秘に関するお話をします。まずは下のクイズに答えてみましょう。

## 便秘対策 クイズ

Q1 便秘について正しいのは？

- A. 不規則な生活と便秘は関係ない    B. 毎日排便があれば便秘とはいえない  
 C. 運動不足は便秘の原因になる    D. 病気によって便秘がおこることはない

Q2 一般的に男性より女性の方が便秘になりやすい？

- A. なりやすい    B. そんなことはない

Q3 ストレスは便秘の原因になる？

- A. なる    B. ならない

どれかなあ？



いくちゃん

## ◆ 答え ◆

Q1 C. 運動不足は便秘の原因になる

便秘の明確な定義はありませんが、一般的には3～4日以上に1度しか排便がないような場合をいいます。ただし、排便のリズムには個人差があります。便がかたくて排便に苦痛を感じたり、膨満感があれば、たとえ毎日排便があったとしても、便秘の傾向があるといえるでしょう。不規則な生活は身体的ストレスに、運動不足は腸の運動低下につながるので便秘になる可能性があります。また胃や腸などの消化管などに疾患がある際も便秘を引き起こす可能性があります。

おなか  
ぼっこり



Q2 A. なりやすい

男性よりも女性の方が便秘になりやすくなります。その理由としては、生理期間の女性ホルモンの増加による腸の運動低下や腹筋が弱く腸の運動が低下しやすいためにあげられます。また、無理なダイエットは食事量が低下するため、便秘を引き起こしやすくなります。

Q3 A. なる

日本人に多い便秘の種類は大きく分けて2つあります。腸の活動が低下する『弛緩性便秘』と、ストレスによる腸の神経障害が関係する『けいれん性便秘』があります。けいれん性便秘は排便の前後におなか痛くなることがあり、コロコロした便が出るのは特徴です、この場合は腸に刺激を与えないことが大切です。消化によいものを食べるようにしましょう。

## 今日から使える！ 便秘対策のポイント

### ★便秘の原因となる食生活習慣は？

便秘を引き起こす原因は様々です。ストレス、運動不足、食事の量が少ない、水分摂取が少ない、朝ごはんを食べない、便意を我慢する、不規則な生活、筋力の低下、下剤の使いすぎ・・・など。あてはまる習慣があったら、改善するように心がけましょう。

### 便秘対策のための食事対策

キーワードは『腸の動きを活発にする』です。そのためには下記の方法があります。

- 起きた後に冷たい水を飲む  
⇒ 冷たい水で腸を刺激します
- 朝食をしっかり取る  
⇒ 便意をおこしやすくします
- 食物繊維を積極的にとり入れる  
⇒ 便のかさを増し、腸の運動を促します

朝食はしっかり  
食べたいね！



食物繊維というと、野菜やきのこ類、海藻類を連想しがちですが、野菜やきのこ類の他にも、穀類、豆類など植物性の様々な食材に含まれています。食物繊維にも『水溶性食物繊維』と『不溶性食物繊維』と種類があります。できるだけ多くの食材からとるようにしたいですね！



➡ オススメレシピを13ページで紹介！



### ★便秘予防・対策に嬉しい食品

#### ● 乳酸菌

乳酸菌とは「乳酸」を作る細菌の総称で、体に良い影響をあたえるので善玉菌と呼ばれています。乳酸菌が含まれている食材⇒ ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、漬物類、味噌、しょうゆ、日本酒など  
ヨーグルト(乳酸菌) + 果物(食物繊維) 朝食にオススメコンビです！

#### ● オリゴ糖

オリゴ糖は腸内に存在する善玉菌(ビフィズス菌)のエサとなり、腸内環境を良くする働きがあります。腸でほとんど消化・吸収されないため、低エネルギーの甘味料としても使われています。  
※オリゴ糖をとりすぎるとお腹がゆるくなることもあります。その場合は摂取量を控えるようにしましょう。

#### 🍎 知っ得ポイント！

ココアの原料であるカカオ豆は、意外にもリグニンという食物繊維が豊富に含まれています。ココアの場合はお茶やコーヒーのように煮だして飲むのではなく溶かして全部飲むので、まるごと食物繊維がとれます。食物繊維をプラスするにはぴったりの飲み物ですね！



# 秋が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

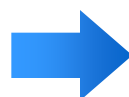
食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
さつまいも									●	●	●	●
しいたけ			●	●	●				●	●	●	
まいたけ									●	●		
ごぼう	●	●									●	●
さんま									■	■		
さけ									■	■	■	
かき										★	★	

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。秋が旬の美味しい食材をご紹介します！

## 9月オススメの魚介

### さんま

江戸時代から『さんまが出るとあんまが引っ込む』といわれるほど、栄養豊富なさんまです。秋が旬のさんまを様々な調理方法で楽しみたいですね。



主食

主菜



の魚をもっと美味しく

4、5ページで紹介！

## 9月オススメの野菜

### 里いも

山で自生していた山芋に対して、里で栽培されていることから里いもと名づけられました。縁起物としてもよく使われており、ぜひ使いこなしたい食材のひとつです。



副菜



の野菜をもっと美味しく

6、7ページで紹介！

## 9月オススメのメニュー

今月のオススメは

10、11ページで紹介！

十五夜にぴったりのデザートメニューを2品ご紹介します♪

今回は和スイーツにチャレンジです！  
お子さんと一緒につくってみてくださいね♪



旬をもっと美味しく! ★9月4ページ★



今月は

さんま



の魚をもっと美味しく

主食

秋が旬のさんまは塩焼きのほかにも様々な食べ方ができます。今回ご紹介する焼そばのほかに、旬の味を炊き込んだ炊き込みご飯や煮つけ、蒲焼、天ぷらといった食べ方もあります。

### ●さんまの選び方



- ・身が厚めのもの  
頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのある方がより脂がのっていると考えられています
- ・背が青黒く光っているもの
- ・おなかがブヨブヨせず、全体にハリがあるもの  
さんまに限らず魚は内蔵から悪くなります

### ●さんまの保存方法



さんまは鮮度が重要です！  
買って来たその日に調理するようにしましょう

保存する場合  
内臓をとり除き、きれいに水洗いをして水けをしっかりとふき取り、ラップに包み、冷凍保存用袋に入れて冷凍庫で保存します。

さんまをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## 秋味焼きそば

Point

旬の味覚

中華

普通



505  
Kcal

塩分  
3.3g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人分)

- ・さんま ... 1尾
- ・中華麺(蒸し) ... 2玉
- ・ごま油 ... 大さじ1
- (A) {
  - ・しょうゆ ... 大さじ2
  - ・酢 ... 小さじ2
  - ・おろししょうが ... 大さじ1
- ・万能ねぎの小口切り ... 3~4本
- ・大根おろし ... 1/4本
- ・すだち ... 1個
- ・七味とうがらし ... 適宜

#### ●作り方

- ①さんまは頭、内臓を取りよく洗って水けをとり、薄く塩(分量外)をしてグリルで焼き、身を大きめにほぐしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、中華そばをほぐしながら炒め、Aを加えて調味する。さらに①を入れて全体に混ぜ合わせ、万能ねぎを入れてさらにひと混ぜし、火を止める。
- ③器に②を盛り、大根おろしをのせ、半分に切ったすだち、七味とうがらしを添える。

#### ★体に優しいポイント★

『焼きさんまと中華そば』という意外性のある組み合わせは、びっくりするくらいのおいしさが隠れていました。さんまには不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

旬をもっと美味しく! ★9月5ページ★



今月は

さんま



の魚をもっと美味しく

主菜

さんまの内臓は、独特のほろ苦さや特有のうま味があり、塩焼きやわた焼きで楽しむことができます。さんまは消化管が一本の管状になっており、消化が早く排泄物が溜まらないので、取り除かなくても大丈夫です。

### さんまに含まれる成分

## ビタミンD

骨を健康に保つのを助けるはたらきがあります

ビタミンDは骨の形成に欠かせない、カルシウムやリンの吸収を助ける働きがあります。脂質との相性がいいので、蒲焼もオススメです。

### 一夜干しにチャレンジ

- ①頭と内臓を取り、水気をふいて両面に塩をふり、ラップをかけて冷蔵庫で1時間程しめます。
- ②出てきた水分を拭き取り、クッキングペーパーで1尾ずつ包んで保存用袋に入れ、冷蔵庫で一晩寝かせます。
- ③翌日、キッチンペーパーを取ってラップに包み直し、冷凍保存用袋に入れ、冷凍庫で保存しましょう。

簡単です!



### さんまをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## さんまときのこのみそ包み焼き

Point

旬の味覚

和食

簡単



238  
Kcal

塩分  
1.3g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人分)

- ・さんま ... 120g
- ・えのきだけ ... 40g
- ・しめじ ... 40g
- ・ねぎ ... 40g
- ・ブロッコリー ... 40g

- (A) {
- ・みそ ... 大さじ1
  - ・みりん ... 小さじ2

#### ●作り方

- ①さんまは筒切りにする。
- ②えのきだけは石づきを除き、長さを半分にする。しめじは小房に分ける。
- ③ねぎは3cm長さに切って、縦に細く切る。
- ④ブロッコリーは小房に分ける。
- ⑤20cm長さに切ったアルミホイルに油(分量外)を薄く塗り、①～④を入れ、混ぜたAをかけて包み、グリルで8分焼く。

#### ★体に優しいポイント★

秋の味覚、さんまときのこを甘みのあるみそだれと一緒にホイル焼きにしました。みそだれと絡み合った長ねぎが、さんまの脂とよくあいます。DHAが豊富な青魚、週に1～2回は食卓へ並べましょう。

旬をもっと美味しく! ★9月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

里いも

冷凍の里いももよく売られていますが、旬の時期なので泥付きの里いもにもチャレンジしてみたいかがでしょうか。だして煮含めたり、田楽にしたり、けんちん汁の具材にしたりと用途は様々です。

### ●里いもの選び方

表面を洗っているものは風味が落ちやすいので泥がついているものを選びましょう。

- ・丸みがきれいで、濃い茶色のもの
- ・皮に模様がくっきりと出ているもの
- ・表皮が湿っていて、ひび割れのないもの

### ●保存方法

里いもは乾燥と寒さに注意!

泥付きのまま新聞紙で包んで、風通しのよいところで保存します。

皮をむいたものは早めに使い切りましょう。残ってしまった場合は、かためにゆでてラップに包み冷凍庫で保存します。

里いもをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## 里いものチーズ焼き

Point

旬の味覚

洋風

簡単



177  
Kcal

塩分  
1.0g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人分)

- ・里いも … 大 2個
- (A) {
  - ・小麦粉 … 大さじ1
  - ・塩 … 少々
  - ・こしょう … 少々
- ・卵白 … 20g
- ・パルメザンチーズ … 大さじ4
- ・オリーブ油 … 大さじ1
- ・水菜 … 少々
- ・パプリカ … 少々

#### ●作り方

- ①里いもはラップで包み、レンジで4分、やわらかく蒸して皮をむく。1cm厚さの輪切りにする。
- ②里いもはAにまぶしつけ、卵白、チーズの順に衣をつける。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、里いもの両面をこんがり焼く。
- ④器に里いもを盛り、水菜とパプリカを添える。

#### ★体に優しいポイント★

簡単! カリカリチーズの香ばしさ。チーズをカリカリに焼くのが最大のポイントです。里いもに含まれるムチンは胃壁を守ります。秋の味覚を存分に楽しめる1品です。

旬をもっと美味しく! ★9月7ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

里いも

ぬめりがある里いもは皮がむきにくいですが、頭とおしりを厚めに落として、そこを持つとすべりにくくなり簡単にむけます。また、塩を指につけてむくと滑りにくくなります。

### 里いもに含まれる成分

カリウム



いも類の中では最もカリウムが多く含まれています。じゃがいもの1.5倍含まれています。

里いもは水分を多く含むので、いも類の中ではカロリーが低いのが特徴です。

### ふかし里いもも美味しいよ♪

『ふかしいも』といえば、じゃがいもを連想する方も多いと思いますが、ふかし里いももオススメです。

皮つきのままよく洗い、上下を切り落としてラップに包み、レンジで竹串がすっと通るまで温めます。ほくほく、むっちり美味しいふかし里いもができます。お好みで塩や田楽味噌をつけて食べましょう。



### 里いもをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## 里芋のねぎ塩炒め

Point

旬の味覚

中華

普通



114  
Kcal

塩分  
1.1g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人)

- ・里芋 ... 5個
- ・ねぎ ... 1/2本
- ・しょうが(薄切り) ... 1枚
- ・桜えび ... 小さじ1
- ・ごま油 ... 小さじ1
- ・塩 ... 小さじ1/3
- ・こしょう ... 少々

#### ●作り方

- ①里芋はよく洗い、ラップに包んで電子レンジ(600W)で5分加熱し、皮をむいて乱切りにする。
- ②ねぎ、しょうが、桜えびはそれぞれみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ねぎとしょうがを炒め、香りが立ったら桜えび、①を加えさらに炒め、塩、こしょうで味をととのえる。

#### ★体に優しいポイント★

桜えびとねぎの香ばしい香りが食欲をそそる1品。表面をこんがり焼いた里芋は、外はカリカリ、中はしっとり、ほくほくに仕上がります。桜えびとごま油の香りで減塩効果アップです。

季節をもっと楽しく! ★9月8ページ★

新米をおいしく食べようきのこ編

主食

旬のきのこで美味しいごはん

加熱しすぎない・香りを閉じ込める



この2つがきのこを上手に調理するポイント!

きのこは加熱しすぎると、独特の食感が失われ、ぺしゃっとした食感になってしまいます。しんなりしてきたら火を止めるぐらいで構いません。

炊き込みご飯にする際は、きのこを煮た汁でごはんを炊き、仕上げにきのこを入れて蒸すとシャキシャキとした食感を残したまま楽しめます。

今回は食感を生かした混ぜごはんをご紹介します。

秋が旬のきのこを食べよう

注意! 食物繊維

きのこ類は便秘予防・対策に嬉しい食物繊維を含みます。

ほかにも骨の形成に欠かせないカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。

脂質の代謝を助けるビタミンB2も含まれているので、炒め物や揚げ物、肉類と一緒に食べるとよいですね!

秋を楽しむ混ぜごはんメニュー

きのこと菊花の混ぜごはん

Point

新米

和食

普通



278 Kcal

塩分 0.7g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・ごはん ... 300g
- ・生しいたけ ... 40g
- ・しめじ ... 40g
- ・エリンギ ... 40g
- (A) {
  - ・だし汁 ... 1/2カップ
  - ・しょうゆ ... 大さじ1 1/3
  - ・みりん ... 小さじ1
- ・食用菊(黄) ... 10g
- ・糸三つ葉 ... 10g

●作り方

- ①しいたけは薄切りにする。しめじは小房にわけ、エリンギは3cm長さの薄切りにする。
- ②①をAで煮、汁けがなくなるまで煮る。
- ③食用菊は花びらを摘み、酢少量を入れて沸騰させた湯でさっとゆでて水にとり、水けを絞る。
- ④糸三つ葉はさっとゆでて2cm長さに切る。
- ⑤ごはん②～④をさっくりと混ぜ、器に盛る。

★体に優しいポイント★

きのこの風味を贅沢に味わうごはんです。菊花と一緒に混ぜ込むことで、一段と季節を感じることができます。きのこのだしが効いているので、調味は薄味でOKです!



季節をもっと楽しく! ★9月9ページ★

新米をおいしく食べよう 旬魚編

主食

秋から冬にかけて旬をむかえるさばですが、くさがみが苦手な人は下記の方法を試してみましょ。

### さばのくさをとる方法

唐辛子、酒、みそ、しょうがなどと組み合わせて調理するようにしましょう。梅干の酸味もくさを中和してくれます。

煮魚にするときは、皮目に十字の切り目を入れます。煮汁がしみ、くさを消す効果も。また、みりんにはアミノ酸やアルコール分の働きでくさを消す効果があります。

※みりん風調味料はアルコール分が1%以下なので、くさを消す効果は期待できません。

### さばのサバイバル!?

様々な種類のさばがありますが、高級さばとして名高いのは『関さば』です。

関さばは大分県佐賀関と愛媛県佐田岬の間の富余海峡で一本釣りされたさばのことをいいます。速い流れで身がしまり、豊富なえさに恵まれているため、美味しいといわれ人気です。

ほかに、『まさば』は日本で一年中漁獲され、体側に黒い斑点がないのが特徴です。秋から冬にかけて旬をむかえます。『ごまさば』は、体側にある「ごま」のような斑点が特徴的です。背中にくの字の黒い模様のある『たいせいようさば』もいます。

## 秋を楽しむ丼メニュー

### 焼きさばとろろ丼

Point

旬の味覚

和風

簡単



417  
Kcal

塩分  
1.6g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人分)

- ・玄米ごはん … 300g
- ・さば … 100g
- ・塩 … 小さじ1/6
- ・パプリカ(赤) … 1/4個
- ・生しいたけ … 3枚
- ・山芋 … 100g
- ・だし … 1/4カップ

- (A) {
- ・しょうゆ … 小さじ2
  - ・だし … 小さじ2

- ・万能ねぎ … 1本



#### ●作り方

- ①さばは薄いそぎ切りにして塩をふる。
- ②パプリカは縦に割ってへたと種を除き、しいたけは軸を除く。
- ③魚焼きグリルに①と②を並べてこんがり焼き、パプリカは細く切り、しいたけは半分に切る。
- ④山芋はすりおろしてだしを加えてなめらかにすり混ぜる。
- ⑤丼に玄米ごはんを盛り、④のとろろをかけ、さばとパプリカとしいたけを盛り合わせる。Aを混ぜたたれを食卓に出す直前にかけ、万能ねぎの小口切りを散らす。

#### ★体に優しいポイント★

良質の脂質が豊富なさばですが、脂肪が多い＝高エネルギーという点には要注意。そこで少量でも物足りなさを感じないような丼にしました。さばには体によい脂が豊富に含まれています。

季節をもっと楽しく! ★9月10ページ★

# お月見

もう1品

今年9月8日が十五夜です。十五夜は中秋の名月を鑑賞するだけでなく、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する初穂祭としての意味合いもあります。

お供えする場所はお月様から見えるところか床の間にします。お団子以外のものとお供えするときは、お月様から見て、左に**自然界のもの**(すすき、野菜、果物など)、右に**人工のもの**(お団子など)をお供えするようにします。

お供えものは、しばらくお供えしたら食べましょう。供えたものをいただくことで、**神様との結びつきが強くなる**といわれています。



## お月見のお団子

お月見に欠かせないお供え物の1つとしてお団子がありますが、穀物の収穫に感謝して、米を粉にして丸めて作ったのがお月見団子の始まりです。供える数は2通りあります。

12個 ... その年の満月の数だけお供えます(うるう年には13個お供えます)

下から9個、3個となるように重ねます

15個 ... 十五夜にちなみ15個お供えます

下から9個、4個、2個となるように重ねます



## 十五夜オススメメニュー

### 小倉白玉

Point

十五夜

和風

普通



128 Kcal

塩分 0.0g

調理時間 40分

#### ●材料 (2人分)

- ・白玉粉 ... 30g
- ・水 ... 25~30cc
- ・あずき(乾) ... 1/8カップ
- ・砂糖 ... 大さじ2粒

#### ●作り方

- ①あずきは洗って4~5倍の水に入れ火にかけて、煮立ったら湯を捨てアクを除き、再び水を加え、沸騰したら弱火で煮る。柔らかくなったら砂糖を2~3回に分けて加え冷ましておく。
- ②白玉粉に水を少しずつ加え耳たぶくらいの柔らかさにこねる。丸めて真ん中を軽くおさえて、沸騰湯に入れてゆで、浮き上がってきたら冷水にとり、水けをきる。
- ③白玉を器に盛り、①の小倉あんをかける。

#### ★体に優しいポイント★

砂糖の量を調節できるのは、手づくりならではの、もちろん、手軽に作りたときは市販のゆであずきでもOKです。あずきには糖質の代謝を助けるビタミンB1が含まれています。

小豆は100gくらいが作りやすい。  
また、ゆであずきを使う際は1人分を30gにする。

季節をもっと楽しく! ★9月11ページ★

## 芋名月

もう1品

## 芋名月に芋を楽しもう

十五夜は9月に収穫される『芋』をお供えすることから『芋名月』とも呼ばれています。今回は芋名月にちなんで『さつま芋』を使ったデザートレシピをご紹介します♪お月見を家族みんなで楽しみましょう!

さつま芋を選ぶときは、全体に丸みがある太めのものを選ぶようにしましょう。皮にツヤがあり、傷やでこぼこが少ないものが良品です。

また、水けと寒さに弱いので、新聞紙に包み、常温(15℃前後)で保存します。

## 秋が旬のさつま芋パワー

## 歳時! 食物繊維

さつま芋に含まれる食物繊維は芋類の中でもトップクラスの含有量です。食物繊維は便秘予防・対策にも効果的です。

さつま芋は糖質を多く含むので、じゃが芋よりもカロリーは高めですが、じゃが芋にはほとんど含まれないカルシウムを含みます。また、ビタミンCの含有量も芋類の中ではトップクラスです。

## さつま芋を使ったデザートメニュー

## まるごと芋ようかん

Point

十五夜

和風

普通

120  
Kcal塩分  
0.0g調理  
時間  
30分

## ●材料 (2人分)

・さつま芋	...	100g
・砂糖	...	大さじ3強
・粉寒天	...	0.8g
・水	...	40g

## ●作り方

- ①さつま芋は皮つきのまま小さい乱切りにしてゆで、熱いうちにマッシャーなどで細かくつぶす。
- ②なべに水、粉寒天を入れて火にかけ、煮立ったら砂糖を加えて煮溶かす。(1~2分煮立たせる)
- ③②の寒天液が熱いうちに①を加え、手早く混ぜ合わせる。
- ④③を水でぬらした流し缶にいれ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。完全に固まったら取り出し切り分けて器に盛る。

## ★体に優しいポイント★

手づくりだから、砂糖の量を調整することでカロリーを調整できます。さつま芋の食物繊維は皮の近くに最も含まれます。皮ごと使うことでさつま芋を効率よくいただきましょう。

毎日をもっと元気に！ ★9月12ページ★

# 黒の日

副菜

9月6日は『黒の日』です。黒い食材といえば、海藻や黒豆、黒ごまなどありますが、それらにはミネラルを多く含むものが多いのが特徴です。今回は黒の日と9月16日の『ひじきの日』にちなみ、黒い食材の『ひじき』を使ったメニューをご紹介します。

**ひじき 感激～！** ひじきに含まれている栄養素をご紹介します！

## カルシウム

歯や骨を健康に保ちます

## 鉄分

貧血予防

## 食物繊維

便秘の予防・改善



作り置きメニューにも最適！

## 乾物をもっと美味しく！

乾燥することで、食材のうまみと栄養が凝縮している伝統食材の乾物です。生のものに比べ、長期保存も可能なので、ストック食材としても便利です。今回はひじきの簡単な調理方法についてご紹介します。

### ★ひじきの戻し方

- ①ひじきを分量の10倍の水に20～30分浸して戻します。
  - ②ザルに移し変えて、2～3回流し洗いをし、水気を切ります。
- ※戻しすぎると切れやすくなるので注意しましょう！  
戻し時間を短縮したいときはぬるま湯を使用します

## ひき肉入りひじきの炒め煮

Point

黒の日

和風

普通



135  
Kcal

塩分  
1.4g

調理  
時間  
15分

### ★体に優しいポイント★

ひじきには鉄分、カルシウム、食物繊維が含まれます。ミネラルアップになります。おいしさの秘訣はふっくらとした食感のひじきです。太めのひじきを戻して使いましょう。

### ●材料 (2人分)

・鶏ひき肉	…	50g
・油揚げ	…	1/2枚
・にんじん	…	3cm
・ひじき	…	20g
・ごま油	…	小さじ1

(A) {	・三温糖	…	小さじ2
	・酒	…	大さじ1
	・しょうゆ	…	大さじ1

### ●作り方

- ①油揚げは湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。にんじんは細切りにする。
- ②ひじきはぬるま湯に15分浸して戻し、熱湯にさっとくぐらせる。
- ③なべにごま油を熱して、ひき肉をほぐし炒めて油揚げ、にんじん、ひじきを炒める。
- ④材料に火が通ったら、③にAとひたひたの水を加え、中火弱で汁けがほとんどなくなるまで煮詰める。

季節をもっと楽しく! ★9月13ページ★

## 秋の便秘対策

副菜

W.C

便秘がつかなくておなかぼっこり。  
食事で改善できないかなあ～

1ページ目でもお話しさせていただきましたが、便秘には大きく分けて、『弛緩性便秘』と『けいれん性便秘』の2種類があります。特に弛緩性便秘では、腸の運動を活発にすることが大切です。

便のかさを増やし、腸の運動を促す**食物繊維**を積極的にとり入れます。**脂**は便のすべりを良くする働きがあるので、適度にとるようにしましょう。脂抜きダイエットをすると、便秘を引き起こしやすくなります。

## 便秘対策・予防にオススメ

## 海藻メニューで+食物繊維

海藻は脂質が少なく、カロリーが低いため体重が気になる方に最適な食材の1つですが、栄養素については**ミネラル**や**食物繊維**を含みます。

海藻は『ミネラルの宝庫』とも呼ばれ、カルシウムやカリウム、鉄などが含まれています。

また、食物繊維には『**水溶性食物繊維**』と『**不溶性食物繊維**』の2種類がありますが、海藻にはこの2種類が含まれます。

## 水溶性食物繊維

⇒ コレステロールの低下、ナトリウムの排泄 など

## 不溶性食物繊維

⇒ 便のかさを増やす、腸内環境を改善する など

## 刻み昆布と豚肉のしょうが煮

Point

便秘対策

和風

普通

84  
Kcal塩分  
2.0g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・刻み昆布(乾) ... 20g
- ・にんじん ... 40g
- ・豚赤身薄切り肉 ... 50g
- ・しょうが ... 1/2かけ
- ・植物油 ... 小さじ1

- (A) {
- ・水 ... 1カップ
  - ・酒 ... 大さじ1
  - ・砂糖 ... 小さじ1
  - ・しょうゆ ... 小さじ2

## ●作り方

- ①昆布は洗って水に浸してもどし、食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉は斜めに細く切り、にんじんは3mm角くらいの棒状に切る。しょうがはせん切りにする。
- ③なべに油を熱し、にんじんを入れて炒め、つやが出たら豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わったら昆布としょうが、Aを加え、蓋をする。煮立ったら弱火にして約20分、汁けがなくなるくらいまで煮る。

## ★体に優しいポイント★

海藻に多く含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きが期待できます。低カロリー食材である海藻に、豚肉も赤身肉をあわせることで、カロリーを抑えます。