

# 油断大敵！便秘にご用心

～毎日、快腸生活のための3ヶ条～

## ☆こまめに水分をとりましょう

(食事のとき・食事と食事の間で・就寝時・起床時など)

## ☆毎食、野菜料理をとりいれましょう (野菜全般・きのこ・海草・こんにゃくなど)

(生野菜は両手1杯・加熱野菜は片手1杯のいずれか×3回)

## ☆乳製品の力もかりて腸内環境活性化に努めましょう

(牛乳・ヨーグルト・チーズ・ヤクルトなど)

## ☆ごぼうサラダ

《材料》

ささがきごぼう	片手1杯
きゅうり	1/3本(千切り)
にんじん	3cm長さ(千切り)
ごま	少々
マヨネーズ	大さじ1杯
しょうゆ	少々
七味とうがらし	少々(お好みで)
塩・こしょう	少々

《作り方》

- ①ささがきごぼう&にんじんは  
やわらかくなるまでレンジでチーン♪  
(または茹でる)→→冷やす
- ②きゅうりは軽く塩もみする
- ③①と②をマヨネーズ+しょうゆで  
まぜる
- ④塩こしょうで味を整え、お好みで  
七味でアクセント☆

《ひとことメモ》

- ・ごぼうの代わりに、れんこんでも  
食感も楽しめる1品になります。



## ☆超簡単！きのこ佃煮

《材料》

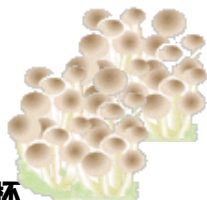
きのこ(何でも)	両手1杯
めんつゆ	大さじ1～1.5杯
サラダ油	少々

《作り方》

- ①きのこをサラダ油で炒め、めんつゆで  
味付けするだけで出来上がり。

《ひとことメモ》

- ・常備菜として冷蔵庫で保存可能。
- ・きのこはミネラル、食物繊維の宝箱  
さらに、低カロリー！！
- ・きのこ佃煮をご飯のおともに、  
オムレツや卵焼きの具にしてみたり  
野菜とあえても、おいしい～



## ☆フルーツヨーグルト

《材料》

ヨーグルト	1個
バナナ	1/3本

(果物は季節のものをお好みで)

《作り方》

- ①ヨーグルトとバナナをまぜるだけ

《ひとことメモ》

- ・忙しい朝にでも、手軽に作れます！！
- ・バナナのすじには、食物繊維を含んでいます。
- ・いろいろな果物で、ビタミン補給！
- ・ヨーグルトはカルシウムもたっぷり  
骨粗鬆症予防にも・・・



## 【おまけのひとこと】

- ・適度に無理なくお体を動かすことも、  
胃・腸のはたらきを助けてくれます。
- ・トイレタイムを決めるのも大切です。

ポカポカ陽気の中で  
小さな春を見つけて  
みませんか？



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～  
四国がんセンター 栄養管理室