

12・1月

お腹すっきり！ 便秘解消レシピ

カロリー

556 Kcal

塩分

2.0g

menu

シタスの豚肉巻き
味噌ダシ

キムチスープ

きのご湯豆腐

レンコンとひじきの
マヨネーズサラダ



便秘の一般的な原因として偏った食事や運動不足があります。飲み会などで栄養が偏りがちなこの季節、たまにはバランスの良い食事をしてお腹をすっきりさせましょう！

〈便秘改善に効果的な栄養素〉

食物繊維

・水溶性：便を柔らかくする。

ひじき など

・不溶性：便のかさを増やす。

シタス、なめこ、レンコン など

発酵食品

腸内環境を向上させる。

キムチ、味噌、しょうゆ

