

10月



食物繊維たっぷり  
便秘解消レシピ

1人分栄養価  
598 kcal  
塩分 2.1g  
食物繊維 7.9g

ゴボウとこんにゃくの  
みそマヨ和え

レンコンと切り干し大根  
入りミートボール

さつまいもご飯



なめこのおろし和え

長芋とわかめの

キムチスープ

便秘解消の食事ポイント

食物繊維は1日20g目標にとりましょう。

不溶性食物繊維を多く含む根菜類、芋、豆類のおかずを毎日1回、水溶性食物繊維を多く含む果物、海藻なども1日に1回以上は食べるようにしましょう。



不溶性食物繊維 … 便のかさを増やし排便効果。(ごぼう、れんこん、切干大根、豆類、芋類、きのこ類、おから、玄米)

水溶性食物繊維 … 排便、ナトリウム排出、糖・コレステロールの吸収抑える効果。

(海藻、こんにゃく、長芋、おくら、めかぶ、納豆、なめこ)

