

10月

\食物繊維豊富な秋の食材を使用/

便秘解消レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 614kcal

塩分 1.9g

食物繊維 13.5g



リンゴと水菜の
ごまマヨサラダ

わかめとキュウリの
すだち和え

鮭とキノコの

バター・ポン酢炒め

さつまいもと椎茸の
ポタージュ

栗ご飯

便秘解消のポイント

- ・食物繊維の多い食品を積極的にとりましょう。→芋類、豆類、海藻類、ゴボウなどに多く含まれます。
- ・水分はこまめにとりましょう。→水分をとることで、便は軟らかく出やすくなります。
- ・3食きちんと食べましょう。→ダイエットなどで過度に食事量が減ると便の量も減るため便秘になりやすいです。