栄養士からのミニ情報

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

１１月は　長芋　をピックアップ

～長芋とツナのめんつゆ和え～（４人分）

★長芋	300g	★ツナ缶	大１缶	★本つゆ(濃縮４倍)	大さじ２
★ピーマン	５個	★かつお節	8g		
★乾燥ひじき	8g	★いりごま	適量	★酢	大さじ２
				★ごま油	小さじ２

①長芋は皮をむいて５㎜幅の半月切りにする。
ピーマンは縦半分に切り、種を取り除き、
長さを半分にしたら細切りにし、熱湯で茹でる。
ひじきは水で戻し、水気をきる。
ツナ缶は汁気をきる。
②ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。

～長芋と豚肉のごまだれ炒め～（４人分）

★長芋	300g	★しょうゆ	大さじ３
★豚細切れ肉	300g	★みりん	大さじ３
★塩	少々	★砂糖	大さじ１
★こしょう	少々	★生姜チューブ	４㎝
★片栗粉	小さじ２	★いりごま	大さじ２
★ごま油	大さじ２	★糸唐辛子	適量

①長芋は皮をむいて１㎝長さの棒状に切る。
ポリ袋に豚肉・★を入れて、揉み込んでおく。
②小鉢に★を入れ混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
肉の色が変わったら長芋を加えて炒める。最後に②を加えて煮絡める。
④お皿に③を盛り付け、糸唐辛子をトッピングする。
※玉ねぎやにんじん、小松菜などの野菜を入れると彩りも GOOD!!

沼田市健康課

第1回 あなたの腸はお疲れかも・・・？

夏場は冷たい食べ物や飲み物ばかり、冷房の効いた部屋にいたなど、胃や腸の温度が下がり、胃腸の機能が低下してしまいます。そのため、消化・吸収・排泄がうまくできなくなり、食べたものが老廃物として残り腸内環境はどんどん悪化してしまいます。そんな『お疲れ腸』とサヨナラして、元気な腸を目指しましょう!!

あなたの腸タイプはどれ？

腸タイプ診断

※チェック数がいちばん多かったものが、あなたの腸タイプです。チェック数が同じだった場合は、複数の腸タイプの特徴を併せ持っている可能性があります。

CHECK!!

- □くよくよしがち
- □ストレスや緊張を感じやすい
- □おなか全体がパーンと張っている
- □コロコロした便、細い便が出る
- □下痢・便秘を繰り返すなど便の状態が不安定

あなたの腸タイプは・・・

イライラ腸

ストレスフルな現代で急増中の『イライラ腸』。緊張状態が続くことで腸が痙攣を起こし、ガスが大発生。おなかがパンパンに張って、ときにはキリキリ痛むことも・・・。

CHECK!!

- □物事をあまり気にしない性格
- □慢性的に便秘がち
- □おならを我慢することが多い
- □運動不足
- □何日も排便がなくても、おなかの張りを感じない

あなたの腸タイプは・・・

ゆるゆる腸

便意があってもすぐにトイレに行かず、我慢を繰り返すうちに、腸の排便センサーが鈍り、ゆるっとしか働かないように。便やガスをため込むことに慣れてしまっています。

CHECK!!

- □デスクワークなど座っている時間が長い
- □下腹がぽっこりと出ている
- □下半身がむくみやすく、脚が太い
- □猫背、反り腰など姿勢が悪い
- □便が出づらく、出てもすっきり感がない

あなたの腸タイプは・・・

下がり腸

姿勢の悪さや骨盤のゆがみなどが原因で、腸が本来あるべき位置より垂れ下がっている『下がり腸』。下半身の血流が悪く、腸の働きが弱まって便が出づらくなっています。

CHECK!!

- □冷たい食べ物・飲み物が好き
- □冷房のきいた部屋で過ごすことが多い
- □おへその上と下を触ってみると、下の方が冷たい
- □寝冷えをしやすい
- □疲れが取れにくい

あなたの腸タイプは・・・

冷え冷え腸

冷たいものの摂り過ぎ、冷房による冷えが原因で、胃腸が冷えきった状態。血行不良から胃腸の機能が低下し、便秘や下痢などの不調を引き起こします。

《12月号は腸タイプ別の『腸活アイデア』になります》