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

１２月は ごぼう をピックアップ

～ごぼうとひき肉の混ぜご飯～（４人分）

★ごぼう	1/2本	★オイスターソース	大さじ2
★合びき肉	300g	★酒	大さじ2
★しょうが	1片	★砂糖	小さじ2
★万能ネギ	適量	★しょうゆ	小さじ2
★ごはん	800g	★ごま油	小さじ2

①ごぼうはよく洗い、ささがきにし、水に浸したら水気をきる。
しょうがはみじん切りにする。
万能ネギは小口切りにする。
②小鉢に★を入れて混ぜ合わせる。
③フライパンにごま油・合びき肉・しょうがを入れて中火にかけ、肉の色が変わるまで炒める。
④③にごぼうを加えてさらに炒め、ごぼうに火が通ったら②を加え、全体に合わさるように炒める。
⑤ボウルにごはん・④を入れて混ぜ合わせる。
⑥器に⑤を盛り、万能ネギをちらす。

～ごぼうと豚肉のうま煮～（４人分）

★ごぼう	1本	★水	200ml
★にんじん	1本	★めんつゆ(3倍濃縮)	60ml
★大根	1/4本	★みりん	大さじ2
★豚しゃぶ肉	300g	★酒	小さじ2
★サラダ油	大さじ1	★七味・三つ葉	お好みで

①ごぼうはよく洗い、ささがきにし、水に浸したら水気をきる。
にんじん・大根は皮をむき、いちょう切りにしたら、電子レンジ(500W)で、３分加熱する。
②小鉢に★を入れ混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、弱火で豚肉を色が変わるまで炒め、①を入れて軽く炒めたら、②を入れて弱火で煮る。※七味・三つ葉はお好みで。

沼田市健康課

第2回 あなたの腸はお疲れかも・・・？

あなたの腸タイプはどれでしたか？
11月号で確認した『腸タイプ』別に腸活アイデアを紹介していきます!!

Point! イライラ腸の人は・・・
腸も心もリラックス

ストレスをためがちな人に多いイライラ腸。自律神経の乱れから腸が過敏になり、おなかが張りやすくなってしまいます。

腸活アイデア

□ホットドリンクや温かい料理で、体の中から温める
→胃腸を温めることで、緊張がほぐれておなかのガスが排出されやすくなります。

□『水溶性食物繊維』を含む食材をとる
→わかめ・きのこ・オクラ・めかぶなどのネバネバの食材に含まれる水溶性食物繊維は、胃腸にやさしく、便に水分を与えて便通を促してくれます。

□リラックスする時間をつくる
→リラックスすることで、副交感神経が優位になり、腸は活発になります。

Point! ゆるゆる腸の人は・・・
胃腸に刺激を与える

便意やおならを催しても我慢してしまい、便やガスをため込む体質になり、怠けて動かない腸になっています。

腸活アイデア

□軽い運動で外側から刺激する
→ラジオ体操・ストレッチなど、軽く体を動かすことで、腸の動きが促されます。歩幅を広くとって腹筋を刺激するように歩くのも便秘解消に繋がります。

□『不溶性食物繊維』を含む食材をとる
→いも類・豆類・ごぼうなど、便のかさを増やす不溶性食物繊維で腸を刺激し、排便を促しましょう。

□冷たいものや酸味・辛みで腸を目覚めさせる
→起床1時間以内に冷たい飲み物（水・炭酸水・牛乳）を飲むことで、排便を促す『蠕動運動』が起きやすくなります。酢や梅干しなどの『酸味』、唐辛子やわさびの『辛み』は適量であれば腸の刺激になります。

Point! 冷え冷え腸の人は・・・
体を温める

内臓の冷えは、腸の動きが鈍ってしまいます。

腸活アイデア

□ 香辛料を使った料理で内臓温度を上げる
→唐辛子・こしょう・しょうが・クミンなどの香辛料は体を温める働きがあります。

□たんぱく質をしっかりとる
→熱を生み出す筋肉の材料である『たんぱく質』をしっかりとる（毎食1皿）と、体の温かさを持続することができます。

□体を冷やさない
→腹巻きなどおなか周りを保温する。さらに、起床後に白湯を飲むと内臓が温められ、胃腸が動きだします。

Point! 下がり腸の人は・・・
姿勢を正して腸に刺激を

デスクワークなど長時間座りっぱなしで過ごす人に多いです。ほうっておくと、蓄積された便の重さでさらに腸が下がってしまいます。

腸活アイデア

□ 骨盤を立てて、正しい姿勢で座る
→下がり腸を引き起こす原因は、姿勢の悪さです。骨盤を垂直に立てて座るように意識しましょう。

□海藻類やきのこ類を食べる
→海藻類は、腸に停滞した便を出しやすくし、きのこ類は腸内の老廃物を排出してくれます。

□おなかに圧をかけて、排便のサポート
→両手をかるく握って下腹部にあて、そのまま上体を前に倒して4秒キープする。（5～6回繰り返す）