



①最近、お腹が張っちゃって、お通じが悪いのよねえ……。これって、何かしら??

## 便秘

それは便秘かも!!

1日3食規則正しく食べて

**食物繊維**をたっぷり摂ればOK◎

**便秘**は食事量(食物繊維・水分)の不足、ストレス、運動不足などが原因になって起こります。

排便習慣の乱れも原因の一つです。

1日3食規則正しく食事を摂り、食物繊維の豊富なきのこ・野菜・果物・海藻・こんにやく等を積極的に食べましょう☆



③食物繊維を摂りたいけれど、今の季節は何を食べれば摂れるの??

## きのこ

これからは、きのこの美味しい季節です♪♪

きのこは食物繊維(特に**不溶性**食物繊維)を含み、何と言っても低エネルギーの食品です。きのこを上手く利用して、あなたも便秘知らずになりましょう!!

しめじ、きくらげ、えのきたけ、まいたけ、なめこ、まつたけ……色々あって迷っちゃいますね。



### しいたけ

香りがよく、旨味があって美味しいだしもとれます。干すことによって旨味成分がアップします。



### エリンギ

味や食感のよさ、日持ちすることなどから人気。ソテーや焼き物、煮物など、広く利用できます。

## ★今月の行事食★

- 1日 誕生日祝食(お赤飯)
- 20日 敬老の日(栗ごはん、さんま)
- 22日 十五夜(お月見ゼリー)
- 23日 秋分の日(水ようかん)

※食種により異なります。

②食物繊維??  
それ、なあに??



## 食物繊維

**食物繊維**とは、私達の体内では分解されない難消化性成分です。

**便秘を防ぎ**、腸内環境を整えて生活習慣病予防に役立ちます。

食物繊維には**水に溶けるもの**と、**溶けないもの**があります。**不溶性**のものは**便秘の予防や改善**、食べ過ぎの予防等の働きがあります。一方、**水溶性**のものは**腸内環境を改善**し、血糖上昇の抑制、脂質異常症・高血圧の予防等、**不溶性とは異なった働き**があります。

※病態により、制限が必要な場合もあります。

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで