

便秘の種類って
知ってる？
便秘解消法は？

腸内細菌が喜び、
幸福ホルモンが
出やすくなる
食材と料理法！
腸活によいものは？

大切なのは腸内環境
＝腸内細菌のバランス！

腸は、
第2の脳。
セカンドブレイン！



便秘気味な人に！

Happy Menu



もち麦と菜の花のドリア (4人前)

[材料].....

- もち麦(ゆで)…450g
- 菜の花…150g
- 帆立水煮(缶)…1.5缶
- ピザ用チーズ…60g
- 帆立水煮缶汁…適宜
- 鶏ガラスープの素…
小さじ2
- 長芋…240g
- 豆乳…300ml

[作り方].....

- ①もち麦はたっぷりの湯でゆで、さっと水洗いし、ザルに上げておく。
- ②菜の花はさっとゆで、細かく刻んでおく。
- ③帆立の水煮は、汁と帆立の身に分けておく。
- ④ボウルに①～③を混ぜ、器に入れる。
- ⑤別のボウルに帆立の汁と鶏ガラスープの素を入れて混ぜ、皮をむいた長芋をすり入れ、豆乳を入れよく混ぜ、④の器に流し入れ、チーズを上にはらする。
- ⑥オーブンで色よく焼き上げる。



協賛：(株)はくばく

Happy Advice

便秘は女性に多いというイメージですが、年齢に関係なく便秘の人数が増加しています。便秘には大きく分けて、運動不足や加齢などで腸の働きが低下する「弛緩性便秘」とストレスなどで自律神経のバランスが崩れて起こる「痙攣性便秘」があります。「弛緩性便秘」は、不溶性食物繊維、「痙攣性便秘」には、水溶性食物繊維を多く摂ると良いといわれています。「もち麦」は、その両方の食物繊維が多く、玄米のなんと4倍以上！ダブルの食物繊維がたっぷりで、からだをスッキリさせてくれる「もち麦」で、美味しく健康的な食生活を送りましょう。

監修：管理栄養士 橋本 通子