



ぱくぱくおたより

2024年12月 城南分園 栄養

お通じについて

快便は、快食、快眠と並んで健康的な生活を支える大事な要素です。お通じが良いと、ごはんもおいしくしっかり食べることができます。

★便秘の原因として考えられること

- ① 食物繊維 食物繊維は、腸内環境を整えたり、便のカサを増やしたりと良いお通じを助ける働きがあります。
- ② 水分 水分が不足すると、便から水分が吸い取られ固く出しにくい便になってしまいます。小まめに水分を摂ることが大事です。
- ③ 油分 油も大事な栄養分です。良質な油を程よくとることでお通じが良くなることがあります。
- ④ 腸内環境 発酵食品や乳酸菌により、腸内環境を整えてあげると快便につながります。ヨーグルトや納豆などを取り入れましょう。

食事のリズムや生活リズムを整えることも有効的です。食事をすると消化管が動き、便意が起きやすくなります。食事の後にトイレに行く習慣をつけるのもよいですね。

また、運動をして腸の動きを促すのも効果的です。お通じを整える方法は、人によって違うので色々な方法を試してみてください。

★食物繊維について

食物繊維は、人の酵素で消化することができません。つまり栄養にはなりません。体の中で重要な役割を果たしています。水に溶ける『水溶性食物繊維』と水に溶けない『不溶性食物繊維』の2種類があります。

水溶性食物繊維

《働き》

腸内の良い菌を増やし腸内環境を整えたり、便を柔らかくしたりします。

《食材》

繊維のやわらかい野菜、果物、海藻に多く含まれます。



不溶性食物繊維

《働き》

便のカサを増やして、腸を刺激し腸の運動を活発にしお通じを促します。

《食材》

豆類、根菜、きのこ、繊維のかたい野菜に多く含まれます。



今月のレシピ紹介

★治部煮★

金沢の郷土料理です。とろみがあるあんの中で煮るため、ジブジブ音がするため「じぶに」というそうです。



★材料 (作りやすい量)

★	鶏もも肉 (皮なし)	200	g
	片栗粉	適量	
★	なす	好みの量	
★	いんげん	好みの量	
	揚げ油	適量	
○	しょうゆ	5	g
○	みりん	5	g
あ ん	だし汁	125	g
	みりん	16	g
	しょうゆ	7	g
	片栗粉	4	g

★の食材は、お好みで変えたり量を調整してください。季節の野菜を使うとよいですね！

★作り方

- ① なすといんげんは食べやすい大きさに切る。鶏肉は40g程度に切り、薄く広げる。
※なすは、皮に格子状に切れ目を入れると食べやすいです
 - ② 鶏もも肉に片栗粉をまぶして、茹でる。なすといんげんは素揚げにする。(茹でも可)
 - ③ なすといんげんは、○の調味料で味をつける。
 - ④ あんの材料を鍋に入れ、弱火でかき混ぜながらとろみをつける。
 - ④ 具材を盛り付けて、あんをかける。
- 本来は、出汁の中に、そのまま粉を付けたお肉を入れ作ります。煮ている間に、だし汁にとろみがついてジブジブ音がします。城南分園の作り方は、治部煮風です。

～旬の食材 ご紹介！～《みかん》

みかんには、ビタミンCがたくさん含まれており免疫機能の向上に効果的です。その量は、1日に必要な量のおよそ1/3！手軽に食べられて、日々のビタミンC摂取の手助けになります。収穫時期が早いほど、酸味が強くだんだんと甘味が増していきます。いつ頃のみかんが好みでしょうか？

～おいしいみかんの見分け方～

- ・色が濃いもの。
- ・ハリがあり、軟らかいもの
フヨフヨ、カチカチはNG！
- ・同じ種類なら小ぶりのもの



献立予定

- * 12月19日 (木) 冬至 幽庵焼き & いとこ煮
- * 12月24日 (火) クリスマスイブ ホワイトソースのハンバーグ
- * 12月25日 (水) クリスマス いちごプリン
- * 12月27日 (金) 年越しメニュー 年越しうどん & えび天

