

2020年 食事 1月

あけましておめでとうございます。

年末年始はゆっくりすごせましたか？ごちそう続きで胃が疲れている人も多いかもしれません。

今月は「排便」について。食べたらしっかりと出す、そんな習慣をつけていきたいですね。

快便のすすめ

うんちはどうやってでるの？

排便は、胃と腸の連携によっておこります。飲み物や食べ物が胃に入ると、胃が刺激されて腸に信号が送られ、大腸が蠕動(ぜんどう)運動を開始し、排便を促します。朝は特にこの反射が強く生じるので朝ごはんを食べることで排便を習慣化しやすくなります。

理想的なうんち

色) 茶色系か緑色系

形) バナナ位の大きさ



快便のためのポイント

- ①適度な運動をする
- ②食物繊維と水分をたっぷり取る
- ③和風の献立を取り入れる
- ④適量の果物をとる
- ⑤適度な脂肪分をとる

③～④は、食物繊維が多いものです。⑤は便のすべりをよくし、排便しやすくなったり、脂肪酸は腸を刺激し蠕動運動を活発化させます。(果物と脂肪分は、とりすぎると肥満につながるので注意が必要です。)

今月の保育園レシピ

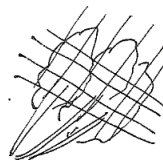
大根サラダ

子どもが食べやすい味です。このドレッシング美味しいのでおすすめです。

<作り方>

<材料>大人2人+子ども2人分
大根…150g (3.5cm 輪切り1枚くらい)
人参…30g (5mm 厚輪切り2枚)
コーン缶…70g (計量カップ半分弱)
小松菜…120g (1/2袋)
ごま油…6g (小さじ1と1/2)
砂糖…3g (小さじ1)
酢…6g (小さじ1強)
醤油…9g (小さじ1と1/2)

- ①大根・人参は皮をむき千切りにし、食べやすい固さになるまでゆでる。コーン缶は水気を切っておく。小松菜はよく洗い、塩少々入れた湯でゆでる。水にさらし、水気を絞って、食べやすい長さに切る(葉は十字に切れ目をいれる。イラスト参照)。
- ②ドレッシングをつくる。ごま油以外の材料をよく混ぜ合わせる。油を加えさらによく混ぜる。
- ③和える直前にもう一度ドレッシングを混ぜ、①を和えて完成。



葉の部分は
この方向にも
切る。

葉は奥まですりつぶして
食べるので、生え揃った
ほうろく思えば、
こうすると食べやすい