

食べることを支える - 病院メニューから

光生病院栄養課

① 牛肉の三色巻き

冬は水分を飲む量が少なくなったり、運動量が減って便秘になりやすい季節です。

便秘とは排便の回数が減り、便が長時間腸内に溜まったり、残便感があったり、排便に苦痛を伴う場合を言います。多くの場合、大腸のぜん動運動の低下や便秘の低下などによって起こります。

便秘解消には、一日3度の食事をきちんと食べ、食物繊維の多い食品や水分をしっかりと摂ることが大切です。1日に約20gの食物繊維を摂ることが有効とされています。

今回、使用したゴボウ、ニンジンなどの根菜類に含まれる食物繊維は、不溶性食物繊維で、水分を大量に吸収してふくらみ、腸壁を刺激して腸の運動を活性化してくれる働きがあります。

また、「起床時には水分を摂る」「毎日決まった時間にトイレに行く」「便秘をもよおしたら、我慢をしない」などを習慣付けることも便秘解消には有効です。

安易に薬に頼るだけではなく、食生活や生活習慣も見直してみてもいいかがでしょうか。

(大枝智恵子・管理栄養士)

便秘を解消するために



牛肉の三色巻き

材 料

(2人分)

牛肉スライス 正味…120g(巻きやすい大きさの物を選んでください)
酒…少々
ゴボウ…40g
サヤインゲン…40g
ニンジン…40g

※A
砂糖…4g
濃い口しょうゆ…6g

小麦粉…10g
サラダ油…4g

※B
砂糖…4g

濃い口しょうゆ…8g
本みりん…4g

パセリ…適量
レモン…適量

作 り 方

- ①肉に酒を振っておく。
- ②ゴボウ、サヤインゲン、ニンジンを生肉の幅に合わせてスティック状に切り、さっと下茹でしておく。
- ③下茹でしたゴボウとニンジンをAの調味料で煮る。
- ④、⑤が冷めたら、サヤインゲンと一緒に牛肉で巻いていく。
- ⑥巻いた牛肉に小麦粉をまぶして、油を敷いたフライパンで表面をしっかりと焼く。
- ⑦別の鍋にBの材料を入れて、一度立ちしたら、盛り付けた三色巻きにかけて出来上がり。

食物繊維とは?

体内の消化酵素では消化されない炭水化物のことで、6番目の栄養素とも言われています。

水溶性食物繊維=血圧低下、コレステロール吸収抑制、血糖値の急上昇抑制などの生活習慣病予防。コンブやワカメなどの海藻類、果物などに含まれます。

不溶性食物繊維=腸内環境整備、有害物質の排せつ、腸のぜん動運動促進などの排便促進。穀類、根菜類、キノコ類などに含まれます。

栄養価計算

(1人分)

エネルギー 203kcal
タンパク質 13.5g
脂質 8.8g
食物繊維 2.9g
塩分 1.1g