

カラダ Smart スマートニュース News



9

Sep.2024



未病対策

topic /

今月のテーマ

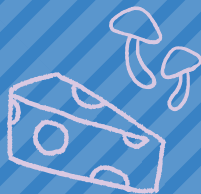
便秘

今月の元気めし!

オートミールDE
きのこチーズリゾット

スマトレ

便秘を防ぐ
腸活エクササイズ



便秘

便秘になる原因は？

- 食物繊維の少ない食事
- 水分摂取不足
- ストレス
- 運動不足
- 筋力低下
- 便意を我慢する
- 下剤など薬物の影響



便秘対策のコツ

- 食物繊維や乳酸菌の入った食べ物をとる
- 水分補給をする
- 規則正しく1日3食を心がける
- 適度にカラダを動かす
- 決まった時間にトイレに行くようにする（朝が望ましい）



オートミールの栄養

- ◆ オートミールとは、「燕麦（エンバク）」や「オーツ麦」と呼ばれる穀物を食べやすく加工した食品
- ◆ 水に溶けやすい『水溶性食物繊維』と、水に溶けない『不溶性食物繊維』の2種類がバランスよく含まれている
- ◆ カルシウム、マグネシウム、鉄など、体にとって必要なミネラルが含まれている

	エネルギー (kcal)	食物繊維 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	鉄 (mg)
オートミール(30g)※	105	2.8	14	30	1.2
白ごはん(150g)※	234	2.3	5	11	0.2
玄米ごはん(150g)※	228	2.1	6	74	0.9

※一食あたりの量

未病対策

クイズ

便秘とは何日以上排便がないことをいわれている？

① 2日 ② 3日 ③ 4日

答えは次ページ！

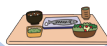
▼今日から1か月できることを1つ記入

！今月のカラダSmart宣言！

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例：おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など

いつも見る
場所に
貼ってね！

今月の
元気めし!



オートミールDEきのこチーズリゾット



材料2人分

食物繊維 6.3g

1人分 313kcal

食塩相当量 1.4g

- オートミール 60g ○水 100ml ○しめじ 40g ○コーン 20g
○ささがきごぼう 40g ○ツナ 60g ○粉チーズ 大さじ2
○とろけるチーズ 2枚 ○コンソメ 小さじ1 ○塩 適量
○調整豆乳 160ml ○粉パセリ 適量
○ブラックペッパー 適量



食物繊維やミネラルが含まれた
オートミールを使用しています。
電子レンジを使うと簡単に調理
できます。



おすすめ
ポイント



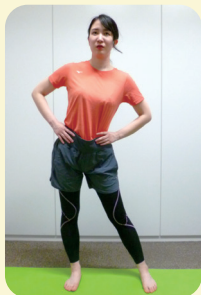
作り方

- ① 耐熱容器にオートミールと水を入れ、
電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ② しめじ、コーン、ささがきごぼうを
電子レンジ600Wで1分程度で加熱する。
- ③ ①、②、ツナ、チーズ、コンソメ、塩、調整豆乳を加えて
よく混ぜる。電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ④ ③を器に盛り付け、
粉パセリとブラックペッパーをかける。





腸活エクササイズ①



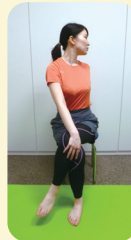
- ① 足は肩幅に開いて立ち、手は腰に当てる。
腰に当てた手は腸をつかむようにする。
- ② 骨盤を時計回りに1周5～6秒かけて
ゆっくりと回す。
- ③ 反対も同様に回す。
- ④ ①～③を1セットとして10回回す。



② 3日以上

または残便感がある場合も便秘といわれている。

腸活エクササイズ②



- ① 足は握りこぶし1つ程度開いて座る。
- ② 右足に左足をのせて足を組む。
- ③ 左手で椅子の座面を持って、
右手は左ひざに手を当て、
上体を左側に捻じる。
- ④ 反対も同様に行う。
- ⑤ ②～④を1セットとして10回行う。

腸活エクササイズ③



- ① 椅子に浅めに座り、背筋をのばす。
- ② 片方の手で椅子の側面をもち
体を支え、もう一方の手を
頭の上に挙げる。
- ③ そのまま上体を横に倒し
手を斜め上に伸ばす。
- ④ ゆっくり息を吐きながら
左右各20秒行う。



病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project