



夏の低栄養を予防しましょう

連日の暑さの中、毎日の食事の用意お疲れ様です！

暑さが続くと作る・食べる意欲も減ってしまい

簡単でさっぱりした物を求め、つついそうめんだけ・・・

なんてことはよくある話なんです

手軽なちょい足しで、そうめんのメニューの

バランスをよくし、夏の低栄養を予防しましょう！



暑中お見舞い
申し上げます



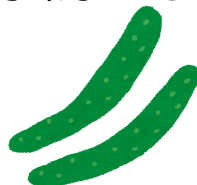
かんたん♪
おすすめ！



そうめん

210Kcal・塩分3.2g

※麺つゆに麺をつける時に先端だけ付
けると、減塩になります



しんちん♪

豚肉しゅうまい

294Kcal・塩分1.6g

たんぱく質15.6g

手軽な夏野菜

ビタミン・カリウム・水分

1食分当たり：522Kcal たんぱく質16.4g 塩分4.8g カリウム247mg

1人分の 材料

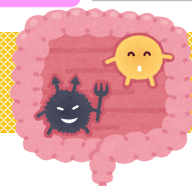
- ・そうめん そうめん（乾燥1束）・薬味（お好みで）
めんつゆ（2倍濃縮）大さじ3 水大さじ3
- ・手軽な野菜 ミニトマト3個・きゅうり1/2本
- ・豚肉シュウマイ 20g程度の物5個

夏野菜の効果

カリウム・・・余分な塩
分を排出
水分・・・水分補給



便秘のおはなし



突然ですが便秘に悩んでいませんか？

便秘の内容は人それぞれ違うもので、「3～4日以上出なければ便秘よ」という人もいれば、前日出
ていても「今日なんだか便が出ていなくてお腹が苦しい。便秘かしら」という人もいらっしゃいま
す。どちらの場合を便秘というのでしょうか？

答えは**どちらも便秘症**なのです。（※1）

快適な排便がなされない場合、出ない日が何日であろうと便秘症なのです。

では快適な排便とは何か。「無理ないきみをせず、排泄後残便感がないすっきりとした状態」を表
します。良い便は健康のバロメーターです。免疫・睡眠・美容・ストレス・栄養や水分の吸収・そ
の他たくさんの事に、深くかかわっています。腸活をして健康を保ちましょう。

（※1 2023年慢性便秘症診療ガイドラインの解釈に基づく）

腸活ってどうやるの？

基本的には、腸内の**善玉菌を増やすこと**です。増やすためには、善玉菌の入った食品（ヨーグルト
等）を摂ることと、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖などをセットで食べます。

そうすることで、もともと腸内で働いている善玉菌を増やすこともでき相乗効果となります。「生
きて届く～♪」「ヒトにはヒトの～」など色々と種類がありますので、自分にあった継続できる物
を探してみてください。※詳しくは病院栄養士へご相談ください。



腸活に役立つ食品例



社会医療法人 文珠会 亀田病院