

便活にオススメの簡単レシピのご紹介3

夏になり暑い日が続くと、大量の汗をかいたり食欲が落ちたりすることで、夏バテや熱中症などの症状で体調を崩しがちです。そのため、腸内でも内容物の水分量や力サが減って便が固くなり、便秘になりがちです。食生活に気を付けて暑い夏を元気に乗り切りましょう。

【夏の便活のポイント】

・こまめな水分補給と適度なミネラルの補給を

お茶、スポーツドリンク、味噌汁、スープ、水分豊富な夏野菜（すいか、トマト、きゅうり）など

・発酵食品の摂取を

ヨーグルト、チーズ、味噌など腸内の善玉菌を増やす食品を積極的に摂取

・食物繊維の摂取を

水溶性食物繊維や不溶性食物繊維の摂取で便を軟らかくし、力サを増やす夏野菜（モロヘイヤ、枝豆、オクラなど）、海藻類、きのこ類、果物類など



もずくの中華スープ



【材料】 2回分

もずく ……70g × 2個 (140g ぐらい)

※おくら ……2本

鶏ガラスープの素(顆粒) …… 小さじ2

ごま・ごま油 ……各少々

塩・コショウ ……少々

水 …… 300cc(1カップと1/2)

【作り方】

- ① おくらは薄く切っておく。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、スープの素ともずくを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ ①のおくらを入れて、塩・コショウで味を整え、ごまとごま油を入れる。

※えのき茸やモロヘイヤなども代用可

2回分作って、1回は温かいスープを、2回目は冷やしておいて冷たいスープはいかがでしょう。夏は冷たいスープにそうめんをつけて食べてもおいしいです！



もずくは味のついていない、洗ってあるものを選びましょう。

バナナ入りフローズンヨーグルト



【材料】

プレーンヨーグルト …… 1/2 パック

●400g パックの1/2 (200g) を使用

バナナ ……1本 (約100g)

はちみつ ……大さじ1 (好みで調節)

※オレンジ …… 1/2 個 (あれば)

【作り方】

- ① 冷凍保存袋に皮をむいたバナナを入れ、袋の上からもんでバナナをつぶす。
- ② ①にヨーグルト、はちみつを入れ、さらによくもむ。
- ③ ②に一口大に切ったオレンジも加え、袋を薄く平らにして1時間以上冷凍する。
- ④ 食べる量ずつ割って袋から取り出す。

※いちごやキウイフルーツなど好みの果物を



くる広かなとげり割てべまり冷くすや凍薄すく

ヨーグルトの乳酸菌は冷凍すると活動を休止し、体内でまた活動状態に。また、死滅してしまった菌も善玉菌のえさになります。

切り干し大根の味噌ヨーグルト和え



【材料】

ヨーグルト 200g 分

プレーンヨーグルト …… 1/2 パック

●上記フローズンヨーグルトの残り、

400g パックの1/2 (200g) を容器ごと使用

切り干し大根 ……1袋 (30g)

冷凍むき枝豆 ……20g (20~30粒ぐらい)

味噌 ……大さじ1/2 (9g)

砂糖 ……小さじ2 (6g)

ごま ……大さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根は水洗いして水気を絞る。
- ② 冷凍枝豆は電子レンジに1分かけ冷ます。
- ③ ①の切り干し大根をヨーグルトの入った容器に混ぜ込んで冷蔵庫で30分ぐらい置く。
- ④ ③に味噌、砂糖、ごまを混ぜ合わせ、枝豆も混ぜる。
- ⑤ ④を冷蔵庫で保存し、食べる量だけ器に盛る。

できたらすぐ食べることができますが、冷蔵庫で一晩ぐらい寝かせて置くと味が馴染んでよりおいしくなります。

ワンポイント！

ヨーグルトの容器をそのまま使うことで、洗い物が少なくなり、保存にも便利です。フローズンヨーグルトも冷凍保存袋を使うので同様に洗い物を減らせます。

