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カ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)

……2本

鶏ガラスープの素(顆粒) …… 小さじ2 でま・ごま油 ……各少々塩・コショウ ……少々

...... 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!



びていも) ましょ でいた るもの ない、 くは味 を洗の

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

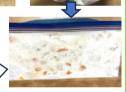
●400gパックの1/2 (200g) を使用 バナナ ·····1 本 (約 100 g) はちみつ……大さじ1(好みで調節) ※オレンジ …… 1/2個(あれば)

【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



り割てべ まり冷く すや凍薄



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



ヨーグルト 200g分 【材料】

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・・・・20 g (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。



