

食と新発田っ子通信

ひとが第一
ひとが大事
新発田の教育

便秘を防ぐためには朝食をきちんと食べよう!

小学6年生、中学3年生を対象に毎年実施している食育実態調査で、「毎日排便がありますか?」と聞いたところ、「毎日ある」と答えた人の割合が、小学6年生 82.3%、中学3年生 64.9% でした。中学生になると、「運動をしなくなった」、「朝食を欠食するようになった」など、生活習慣の変化によって便秘になる生徒が増える傾向が見られます。また、学校生活では気軽にトイレに行けないなどの理由も便秘の一因のようです。

便秘になる原因はさまざまですが、特に冬は、寒さによる血行不良と運動不足で腸のぜん動運動(※右図参照)が鈍くなってしまい、便を送り出すことができず、便秘がおこりやすくなります。

腸の動きをよくする方法の一つとして、「朝食をとること」がとても重要です。

朝は1日のうちでもっとも腸の動きが活発な時間帯です。このタイミングに食事をとることで、腸で大きなぜん動運動が起こり、スムーズな排便につながります。一方、朝食を抜いてしまうと腸が刺激されず、排便も促されません。毎朝決まった時間に朝食をとることは排便習慣を整えることにもつながります。

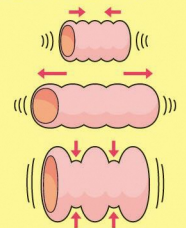
便秘が続くと...

- ・イライラや不快感
- ・肌荒れ
- ・食欲低下 など



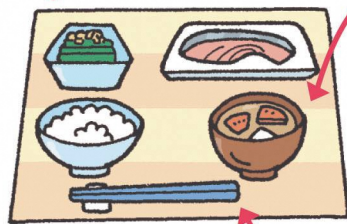
ぜん動運動とは...

腸の筋肉が波のように収縮を起して腸内のものを移動させる運動のことです。



排便習慣を整える

朝食のポイント



食物繊維

「腸のおそうじ役」として知られており、便を排出するために欠かせない栄養素なのでしっかりと取りましょう。



野菜、海藻、きのこ、穀類、豆類、果物、芋類

NG

食事量が少ないと、食事からの食物繊維量や水分量が不足するため、便秘になりやすくなります。「ごはんなし」などの偏った食べ方はやめましょう。

温かい食べもの

胃腸は温まると活動的になり、排便が促進されます。

おすすめは、具たくさんのみそ汁やスープ!食物繊維が豊富な野菜がたっぷり食べられ、汁に溶け出した栄養もすべてとることができます。

発酵食品

腸内環境を整えてくれるので、継続的にとりましょう。



チーズやヨーグルト、納豆、みそ、キムチ、乳酸菌飲料

cookpad「新発田市100彩食堂」で随時レシピを更新しています。これまでの「食とみどりの新発田っ子通信」で紹介したレシピも掲載されていますので、ぜひご覧ください。



小学校の調理実習で作った、朝食にもお弁当のおかずにもぴったりの簡単レシピ



卵焼き



材料 1人分

卵……………1個 塩……………ひとつまみ
さとう……………小さじ1 油……………適量

作り方

- ① 卵をわりほぐし、さとうと塩を入れてまぜる。
- ② フライパンに油を引いて温め、①の1/2量を流しこみ、全体に広げ、固まり始めたら、くるくると巻いて、フライパンの片側によせる。
- ③ 残りの卵液を入れてくるくると巻いてできあがり。

6年生が作ったもの



五目きんぴら

材料 2~3人分

にんじん……………1/2本
さつま揚げ……………2枚
★ れんこん……………100g
ピーマン……………1個
油……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
水……………少し
いりごま……………小さじ1

作り方

- ① にんじんは5mmの千切り、れんこんは5mmのいちょう切りにし、水にさらす。ピーマンとさつま揚げは細切りにする。
- ② フライパンに油を引いて温め、①のピーマン以外の食材を入れて、しんなりするまでいためる。食材がやわらかくなったらピーマンを入れる。
- ③ ★を入れ、汁気がなくなるまでいため、最後にごまをふる。

卵焼きを使って

おにぎりサンド



材料 1人分

ごはん……………茶わん1杯
塩……………少々
焼きのり……………1/2枚
卵焼き……………1個
スパム……………1/6枚
レタス……………1/2枚
マヨネーズ……………適量

作り方

- ① フライパンを温め、スパムの両面をこんがり焼く。
- ② 焼きのりの上にごはんを広げ、軽く塩をふる。
- ③ ごはんの半面にレタス、卵焼き、スパム、マヨネーズを順にのせ、半分におりたたむ。

5年生が作ったもの



ちくわのいそべ焼き

材料 2人分

ちくわ……………2本 油……………適量
★ 薄力粉……………大さじ2
水……………大さじ2
青のり……………小さじ1

作り方

- ① ちくわを横半分に切る。
- ② ★をまぜあわせて、衣をつくる。
- ③ ちくわに衣をからめる。
- ④ フライパンに油を入れて温め、③を入れて焼く。



4年生が作ったもの



オータムポエムのツナコーンおえ

材料 2人分

★ オータムポエム……………100g
コーン……………大さじ2
ツナ……………1/4缶
しょうゆ……………小さじ2
酢……………小さじ1
さとう……………小さじ1

作り方

- ① オータムポエムをよく洗い、2cmくらいに切る。
- ② なべに少量の水を入れたら火をつけ、沸とうしたら、①を入れてふたをして、やわらかくなるまでゆでる。火を止めてざるにとり、冷ます。
- ③ ボウルに②、コーン、ツナ、★を入れてまぜあわせる。

煮干しの具だくさん汁

材料 3~4人分

煮干し……………20g 長ねぎ……………1/3本
水……………800mL 小松菜……………1株
新発田麩……………2個 厚揚げ……………1/2枚
えのきたけ……………1/4袋 みそ……………30g

作り方

- ① 煮干しの頭とはらわたを取り除き、鍋に分量の水に入れてつけておく。
- ② えのきたけ、小松菜、厚揚げは食べやすい大きさに切り、長ねぎは小口切り、新発田麩は4等分に切る。
- ③ 鍋を火にかけ、中火で香りが出るまで煮てしっかりだしを取る。
- ④ えのきたけと小松菜、厚揚げを入れ、材料に火が通ったらみそをとく。
- ⑤ 長ねぎと新発田麩を入れる。

5年生が作ったもの

