

# 2018年5月 栄養教室試食会

2018年5月に豊橋ハートセンターで栄養教室が行われました。

## 栄養教室内容

今月のテーマは「便秘予防の食事について」でした。

便秘は3日以上排便がない、残便感がある、便が硬い、便の量が少ないなどの症状があるときに便秘といわれます。便秘が続くとなんとなく不快な感じがしますが、それだけではなく、ひどくなると吐き気、腹痛、食欲不振、頭痛、肩こり、イライラなどの症状も出てきます。

便秘を解消するには、食物繊維の多い食品を食べる。水を飲む。

乳酸菌の多い食品を食べる。朝食を食べる。運動する。

規則正しい生活習慣にする。ストレスを解消する。ということが大切です。

水溶性の食物繊維は腸内環境を整える善玉菌の増やす働きがあります。

不溶性の食物繊維は便のかさを増やし、腸のぜん動運動を刺激します。

玄米や豆類、芋類、きのこ類、野菜、果物、こんにゃくなどに多く含まれて

います。中でも、玄米ごはんはおすすめです。

平成30年 栄養教室のご案内

テーマ 「便秘予防の食事について」

開催日 平成30年5月22日(火) 平成30年5月28日(月) 同内容で  
2回開催します

時間 10:30～12:00

場所 豊橋ハートセンター  
1階 ハートホール

参加費 無料 申込み 不要 ご試食 あります

今後の予定

テーマ	
6月	20日(水)・26日(火) 免疫力を高める食事



水分不足も便が硬くなる原因です。朝、コップ1杯の水を飲むのも効果的です。日中はこまめに水分を補給しましょう。

納豆やヨーグルトなど乳酸菌を多く含む食品も善玉菌の働きを助けます。ヨーグルトにオリゴ糖をプラスすると良いでしょう。運動も大切です。おなかに力を入れて腹式呼吸をすると腹筋に効果的です。

ストレスも便秘の原因になります。体を動かしたり、旅行に行ったり、カラオケに行ったり、ときどきは好きなことをしてストレスを解消しましょう。

## ■今月のレシピカード

- ・えごま油を使ったドレッシングレシピ1品
- ・低糖質レシピ1品・減塩のレシピ1品・時短のレシピ1品

今月のレシピカードを4種類ご提供しております。

レシピは弊社ホームページ内でも公開しております。

こちらをクリックしていただきますと一覧をご覧になれます。

[→フードヘルスケア・レシピ一覧](#)

ご来場いただきました皆様へ感謝申し上げます。

今後も健康にお役立ち頂けるイベントを開催して参ります。

次回の栄養教室でも試食をご用意いたします。お誘い合わせてご参加ください。

