

食事は、薬。便秘にならないカラダ作りにサツマ薬局は、医食同源をすすめます。医食同源とは、"食事と医療（薬）はもともと同じで、健康維持に欠かせない"という東洋医学の考え方です。その考え方をもとに、季節の食材をたっぷり使った便秘解消レシピを紹介します。

冬の便秘解消レシピ



漢方のサツマ薬局スタッフ 栄養士さんが考えた便秘解消レシピです。

冬野菜代表の「カボチャとキノコ」を使った食物繊維たっぷりのヘルシーレシピです。

基本の材料（2人分）

☆きのこ … 2パック

（ぶなしめじエリンギや舞茸など

お好きな

きのこをお選び下さい）

☆カボチャ … 1/4 個

☆ブロッコリー … 1/2 束

☆アーモンド … 5 粒

☆にんにく … 1 片

☆オリーブオイル … 大さじ 1

☆白ワインビネガー … 大さじ 1

（または 果実酢など）

☆塩 … 適量



きのことカボチャの彩りサラダ

作り方

1. ブロッコリーは房にわけ、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。カボチャを耐熱容器に入れ、2～3分電子レンジで加熱し、ブロッコリーを加えてさらに3分加熱する。※串をさしてスッと通るのが目安。
2. ぶなしめじ、舞茸は株付け根を切り、適当な大きさに分ける。エリンギは一口大に乱切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、皮をむき、潰したにんにくを入れ弱火にかける。
4. にんにくの香りがしてきたら中火にし、きのこを入れ、オイルと絡むように軽く混ぜ、塩を適量加える。
5. 全体にしんなりして来た所で白ワインビネガーを加え、火を止める。
6. ボウルに移し、カボチャ・ブロッコリー・砕いたアーモンドを加えて軽く混ぜ、粗熱をとれば出来上がり！

きのこの旨み成分を上手に活用

きのこには食物繊維、特に不溶性食物繊維（腸内で水を吸って膨らみ、腸の活動を促進する）が豊富に含まれていて、便秘解消にはもってこい。また、旨み成分も多く含まれており、水分を飛ばさないように、さっと炒めて、きのこ本来の旨みを味わってみて下さい。



カボチャを食べてお腹もすっきり



食物繊維も豊富に含まれています。カボチャには水溶性の他不溶性食物繊維が多く、便秘の予防や改善に役立ちます。

かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、ビタミンE、β（ベータ）-カロチンが豊富に含まれています。ビタミンEは、老化防止、血行促進作用があります。寒い時期に食べる温野菜サラダにぴったりですね。

アーモンドには食物繊維がたっぷり！！

アーモンドは、ごぼうの2倍、さつまいもの4倍もの食物繊維を含んでいます。また、カリウム・タンパク質・ビタミンEも含まれており、栄養の宝庫です。また、アーモンドの脂質の約70%がオレイン酸できています。オレイン酸は体内で酸化しにくく、かつ善玉コレステロールを維持したまま、悪玉コレステロールだけを制御する働きがあります。つまり、アーモンドを食べると便は食物繊維で量が増し、脂肪分で便がなめらかになって便秘解消につながります。ただし、消化吸収されにくいので、厚手のビニール袋に入れて砕いたり、ミキサーにかけたりして摂取するとより効果的です。



オリーブオイルは、便秘にも効果がある！！



オリーブオイルが便秘に効くのは、オイルに含まれているオレイン酸のおかげです。小腸で消化されにくいという性質を持っており、これが小腸に刺激を与えて働きを活性化させる効果があります。オリーブオイルが、便に混ざり便自体を柔らかくする上、大腸の内壁を滑らかにして、便が途中で停滞しないようにする効果もあるのです。

サツマ薬局スタッフが作ってみました！！



ヘルシーで
繊維たっぷり。
美味しかったです。



お弁当のおかずに入ってみました！

