

副作用別レシピ集
便秘・下痢

栄養士からのコメントです

専門家の視点でサポートします



調理師からのコメントです

調理のヒントが満載！
手抜きの技もあります



看護師からのコメントです

専門家のコメントというよりは
実際に作った感想です。
お役に立てば...



便秘におすすめ 納豆チーズトースト

納豆とチーズの発酵食品をダブルで使用した、腸活レシピです。
マーガリンの風味で、納豆を食べやすくし、マイルドにまとめます。
朝食に作りやすい手軽さも魅力です。



材料（2人分）

食パン（6枚切り） 2枚

ひきわり納豆 2パック

ピザ用チーズ 40g

小ねぎ（小口切り） 少々

マーガリン 適量

栄養価（1人分）

エネルギー 331kcal

たんぱく質 17.5g

脂質 14.5g

炭水化物 33.0g

食物繊維 3.8g

食塩相当量 1.5g

代替案

チーズの代わりにマヨネーズ、七味唐辛子、かつお節を乗せても良く合います。


作り方

1. 食パンは3等分のスティック状に切り、マーガリンを塗る。
2. ひきわり納豆は添付のたれを加えてよく混ぜ合わせる。
3. 1に2を等分にのせ、ピザ用チーズ、小ねぎを散らし、オーブントースターで5～7分ほど焼く。


作り方のポイント

1. 食パンは手軽につまめるスティックサイズに
2. ひきわり納豆を使用すれば、ペースト感覚で食べやすい
3. より納豆の食感を味わいたい場合は、小粒タイプを選んで






発酵食品は、
腸内環境を整えてくれます。
キムチもいいですね、



納豆、チーズ、刻みたくあんを混ぜても、納豆の塩気、たくあんの甘さが程よくマッチングします。



とにかく、
めっちゃめっちゃおいしい♥
何回もリピートしてます
簡単だし、誰でも食べやすいと思います
たくあんもGood!

便秘におすすめ ごぼうのチンジャオロース

食物繊維をたっぷり含むごぼうを使った、食べごたえ抜群の中華炒め。
野菜は大きめにカットすると、本来のチンジャオロースよりも簡単に作ることができます。

材料（2人分）

ごぼう 1/2本

ピーマン 2個

赤ピーマン 1個

牛切り落とし肉 150g

ごま油 大さじ1と1/2

A

酒 大さじ1/2

しょうゆ 大さじ1/2

片栗粉 小さじ1

B

オイスターソース 大さじ1/2

酒 小さじ1

砂糖 小さじ1

しょうゆ 小さじ1



栄養価（1人分）

エネルギー 258kcal

たんぱく質 18.7g

脂質 12.9g

炭水化物 14.9g

食物繊維 3.7g

食塩相当量 1.7g

作り方


1. 牛肉はボウルに入れてAを加えてよくもみ込む。
ごぼうは斜め薄切りにして、水にさらしてから水けをきる。
ピーマンは1cm幅に切る。
※下味をもみこむことで、やわらかく、しっかりとした味に仕上がる
2. フライパンにごま油大さじ1/2を熱して中火で肉をほぐしながら炒める。
肉の色が変わったら一度バットに取り出す。
3. 2のフライパンにごま油大さじ1を足して、ごぼうを中火で炒める。
ごぼうがしんなりとしたら2、ピーマンを加える。
※ごぼうと牛肉の火の通りを均一にするため、牛肉は先に炒めて取り出しておく。
4. 全体が混ざったら、混ぜ合わせたBを加えて手早く炒め合わせる。




作り方のポイント

1. 食材は大きめに切ることで、せん切りにする手間を減らして
2. ごぼうはしっかりと炒めて香ばしさを出す
3. ピーマンはしんなりしやすいので、最後に加えてさっと加熱する






ごぼうは水溶性食物繊維(便を柔らかくする)と不溶性食物繊維(便のかさを増やす)のバランスが良い食品です。あく抜きしすぎるとポリフェノールなどの水溶性の栄養素が逃げてしまうので10分ほどにしておきましょう。



隠し味にもなる味噌を牛肉に揉み込んでおくとしっとり柔らかくなります。

塊肉の代わりにひき肉もおすすめです



ごぼうは斬新でした。金平ごぼうくらいしか思い浮かばなかったけど、これはおいしかったです。市販のチンジャオロースの素で手抜きしました。

下痢におすすめ ふろふき大根の肉みそあん

消化のよい大根をたっぷりの肉みそあんとともにいただく、定番おかず。
ミネラルとたんぱく質をバランスよく摂ることができます。
肉みそは胃腸に負担をかけないよう、油を使わずに作りましょう。

材料（2人分）

大根 9cm

鶏ひき肉 100g

米 大さじ1

ゆずの皮 適量

A

ダシ汁 150ml

赤みそ 大さじ1と1/2

みりん 大さじ1

砂糖 小さじ1

水溶き片栗粉

水 大さじ1

片栗粉 小さじ1



栄養価（1人分）

エネルギー 182kcal

たんぱく質 11.6g

脂質 6.9g

炭水化物 16.4g

食物繊維 2.9g

食塩相当量 1.9g

作り方

1. 大根は3cm幅の輪切りにして厚めに皮をむき、4つ割りにする。

※厚めに皮をむくことで繊維が取り除かれ、やわらかくなる。

2. 鍋に1とたっぷりの水、米を入れて中火にかける。

大根がやわらかくなるまで15~20分ほどゆでる。

※米とともにゆでることで大根のアクや苦みを取り除かれ、まろやかな味わいになる。

とぎ汁があればそちらを使う。

3. 表面加工の鍋にひき肉を入れて炒め、肉がパラパラになったらAを加える。

煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

4. 器に2を盛り、3をかけてせん切りにしたゆずの皮を散らす。




作り方のポイント

1. 大根は水分やカリウムなどのミネラルを含むため、水分補給としても効果がある


2. 表面加工を施した鍋なら、油を使わなくてもひき肉がくっつくことなく炒められる

3. 肉みそあんは、ゆでたかぶや豆腐にかけても美味しい






下痢の時は無理せず、
油や刺激物を控えましょう



・生の大根をカットして冷凍しておく
と、細胞が壊れるため、煮るときに
早く柔らかくなります。

・新鮮な大根なら、大根の表面に
隠し包丁を十字に入れてレンジ
(600W 2分)すると時短になります。



冷凍大根は便利です。
ふろふき大根ってむづかしい
と思ってたけど、意外と簡
単！
元気な時は肉みそにもう少し
油が欲しいと思っちゃうかも。