



# 食養生

## 11月

## 胃腸の不調



### 痔・便秘

カロニックコーディネーター NO.147

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955(石田)

### かちどき薬品グループ

### 痔は身近な病気です



● 日本人の3人に1人は痔を持っているといわれています

なぜ痔になるのでしょうか…。

そもそも犬や猫には痔はない、といえます。それは、ほとんどの陸上で生活する動物は4足歩行であるのに対し、人が2足歩行をする動物であるからだと言われています。犬や猫は心臓と肛門が同じ高さであり、それほど肛門付近の血管に圧力がかからないのですが、人は心臓が高い位置にあるため、肛門付近の血管がうっ血し、肛門に負担をかけているので痔になりやすいのです。



痔は大きく分けて、次の3種類に分類されます。

- 裂肛(れっこう=切れ痔)  
歯状線と肛門縁との上皮に傷ができるもの。便秘症の人が硬い便を無理に出そうとすると、刺激で切れやすい。便秘がちな女性に多い。
- 痔核(じかく=いぼ痔)  
痔でもっとも多いもので男女差はない。肛門の静脈がうっ血してふくらみ、塊のようになったもの。
- 痔瘻(じろう=あな痔)  
肛門の周りに細菌が入って炎症をおこし、さらに化膿して膿が出る。その膿が排出されてできた膿の管を「痔ろう」という。放置しておくことさらにまた感染、化膿を繰り返し、ひどくなると手術が必要になる。

# もっとお尻をいたわろう

## 快便を目指そう

便秘だったり便が硬いと、どうしてもトイレでいきんでしまいがちですが、これも痔の原因になります。便秘がちの人は、食物繊維を多く含む野菜や果物を積極的に摂りましょう。

朝起きてすぐコップ1杯の水を一気飲みするのも効果があるとされています。



## トイレタイムはなるべく短く

トイレで座っている姿勢がお尻の血行を悪くし、肛門に負担をかけてしまいます。また、便座が冷たかったりするとお尻を冷やす原因に。寒い時期は暖房便座やカバーなどで冷えない工夫をしましょう。

お尻を出したまま新聞や雑誌を読むのはやめよう



## 香辛料やアルコールはほどほどに

唐辛子やこしょうなどの香辛料は消化されずにそのまま排泄され、排便の際に肛門の粘膜を刺激してしまいます。またアルコール類を摂り過ぎると、肛門のクッション部にある静脈などの細い血管が拡張して、そのままうっ血につながる場合があるので、過度の飲酒は禁物です。



## 冷えを追い出そう

痔を予防するには、肛門周辺の血行をよくすることが何よりも大切です。ゆっくりと湯船につかることで肛門周りの血行がよくなり、痔の予防や改善に。

2

# 食物繊維で便秘を解消!

## なんと言っても便秘は最大の敵!

食物繊維を摂って便秘を予防しましょう。

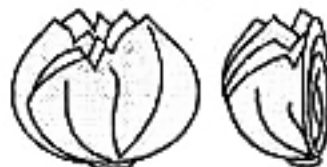
1日に必要な食物繊維は20~25gです。それってどのくらいなの…?



例えば…

キャベツ(1個800g) だったら1個半分(22.8g)

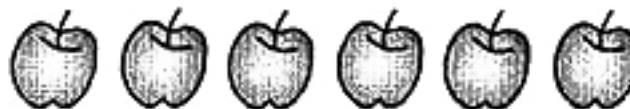
さつまいも(1本300g) だったら3本半分(23.1g)



にんじん(1本200g) だったら5本分(24g)



りんご(1個300g) だったら6個分(23.4g)



でも1日にリンゴ6個も食べられないよ~



それなら大丈夫! となりのページを見てごらん。



3

# 上手に組み合わせて摂ろう!

いろいろな野菜や果物を  
食べれば大丈夫!  
上手に組み合わせて摂りましょう。



## これだけ食べると1日分

にんじん (1本200g) <b>4.8g</b> 	さつまいも (1本300g) <b>6.6g</b> 	かぼちゃ (1/8個110g) <b>3.1g</b> 
ほうれん草 (おひたし1人分60g) <b>2.1g</b> 	ブロッコリー (付け合せ1人分50g) <b>2.4g</b> 	
キャベツ (付け合せ・せん切り1人分50g) <b>0.9g</b> 	プチトマト (3個30g) <b>0.4g</b> 	
りんご (1個200g) <b>2.6g</b> 	<b>合計22.9g</b>	

■摂り過ぎは下痢のもと  
食物繊維は、過剰摂取すると下痢の症状を引き起こしてしまい、必要なミネラル分まで排出させてしまうので、摂り過ぎには注意しましょう。

# 旬

たっぷり食べよう!  
の食材

鍋物の必需品!

## 春菊のお話



原産地は地中海沿岸地方で、日本には1500年ごろから中国経由で渡来してきました。漢方においても、古くから「食べるかぜ薬」として珍重されていました。



春菊の独特の香りの成分、 $\alpha$ -ピネン、ベンズアルデヒドは、自律神経に作用し、胃腸のはたらきをよくするとともに、痰をきり、咳をしずめる効果もあります。また、ガン予防や肌荒れに効果があるカロチン・ビタミンCも多く含んでいます。その他、ビタミンB2、カルシウム、鉄分などが豊富です。

しゅんぎく 1束(220g) エネルギー46kcal・タンパク質6.2g・脂質0.2g  
カルシウム198mg・鉄4.2mg・ビタミンA 4180IU・B1 0.20mg・B2 0.46mg・C 46mg・食物繊維7.0g・カロチン7480 $\mu$ g

### 薬効と利用法

★しほり汁は打撲・捻挫・しもやけに有効で、患部に湿布すると効果があります。

★葉を陰干して入浴剤にすると、身体が温まり、肩こりや神経痛にも良いと言われています。



# イカと春菊の千チミ

## 材料(2人分)

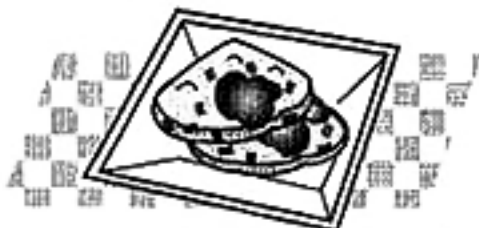
イカ.....70g  
(細かく切ったもの)  
春菊.....70g  
ごま油.....小さじ1

### ★生地材料

卵(小) 1個  
おろしニンニク 小さじ 1/2  
塩 ... 小さじ 1/2  
小麦粉 ... 大さじ 1  
片栗粉 ... 大さじ 2  
水 ... 大さじ 2  
★タレ材料  
コチュジャン 小さじ 1  
しょうゆ ... 小さじ 1  
ごま油 ... 適宜

## 作り方③

- 1 春菊は下の固い茎を落とし、長さ3cmに切る。
- 2 卵はよく溶き、生地材料を混ぜ合わせて、春菊とイカを加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンにごま油をひき、生地を入れ、弱火で両面を焼く。



(1人分) エネルギー194kcal・タンパク質11.1g・脂質13.9g  
カルシウム65mg・鉄1.1mg・ビタミンA1627IU・B1 0.08mg・B2 0.19mg・  
C 7mg・食物繊維1.1g・カロチン1579μg

# おいしい旬の味

## 11月 かき



「海のミルク」と呼ばれ、海の恵みが豊富に詰まっています。

## 栄養

かきには、アミノ酸(良質なタンパク質)をはじめ、リン、カリウム、カルシウム、ビタミン類、ナイアシン、鉄、銅、亜鉛など、実に豊富です。体力増強、滋養強壮食品といわれています。



## Cooking

# かきと春菊のクリームパスタ

## 材料(2人分)

かき 10コ(200g)  
春菊 1/3束(75g)  
ベーコン 2枚(40g)  
ショートパスタ  
※(エリーケ) 140g  
オリーブオイル 大さじ1/2  
白ワイン 120cc  
ホワイトソース 150g  
生クリーム 60cc  
コンソメ 1個  
こしょう 少々



### Step 1

かきは塩水で洗って水気を切り、春菊はざく切り、ベーコンは2cm幅に切ります。

### Step 2

エリーケをゆで、ゆで上がる直前に1.の春菊を加え、共にゆでます。

### Step 3

フライパンにオリーブオイルを熱し、1.のベーコンを炒め、かきと白ワインを加えてアルコール分をとばし、ホワイトソース、生クリームを加えて煮ます。

### Step 4

3.のフライパンに2.を入れ、ゆで汁(大さじ4)を加えながら絡めてコンソメとこしょうで味を調えます。



※ショートパスタ  
エリーケ  
イタリア語で  
「らせん形」の意味。

(1人分) エネルギー715kcal・タンパク質24.2g・脂質33.3g・  
カルシウム236mg・鉄3.3mg・ビタミンA2335IU・B1 0.34mg・B2 0.39mg・  
C 18mg・食物繊維3.3g・カロチン1729μg

## β-カロチン含有量 ベスト3!

100gに含まれるカロチンの量を  
比べると...

1位  
にんじん  
7300μg

2位  
ほうれん草  
5200μg

3位  
春菊  
3400μg

1日に必要なβ-カロチンは  
約1800μg(成人男性)

にんじん1/8本  
(25g)



ほうれん草1/8束  
(38g)



春菊1/5束  
(44g)



小松菜1/5束  
(60g)



β-カロチンは体内に入ると必要な分だけビタミンAとして働き、残りはβ-カロチンのままで体内に残ります。ビタミンAに変換されないβ-カロチンには活性酸素の害を防いだり、ガンなどを予防する独自の働きがあります。