

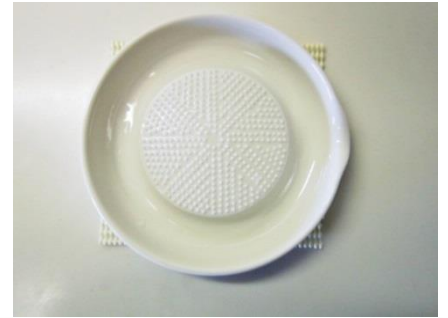
便秘のお子さんに・・・「生」にんじんのススメ

にんじんは、食物繊維の中でも水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれていて、頑固な便秘解消と整腸作用が期待できます。特にオススメなのが「生」で食べることで、生のにんじんをいかに食べやすくするか、、、を小児科スタッフ全員であれこれ考えてみましたので、よろしければご家庭でお試し下さい。

注意 安全のため皮をむいて調理しています



苦味や食感を感じさせない形状は、「すりおろし」すりおろし器も色々ありますが、目の細かいタイプ（右写真）ですりおろすとフワッと仕上がります。

ただ、すりおろすのに時間がかかります、、、。ブレンダーや粗くすり下ろすと、にんじんの存在感が強くて苦手なお子さんにはきついと思います。



ドリンクレシピ



A

-  野菜ジュース（当院では野菜生活を使用）
-  にんじんすりおろし

量の目安は 150cc+にんじん大さじ1~2









B

-  りんごジュース（100%使用）
-  にんじんすりおろし

量の目安は 150cc+にんじん大さじ1~2

C

-  にんじん 1 本
-  バナナ 1 本（大きめ）
-  加糖ヨーグルト 1 カップ
-  牛乳（ひたひたかぶる程度）
-  オリゴ糖（ハチミツ） 小さじ 1
- ハチミツは 1 歳以上に限る
-  最後に氷を 3~4 コ



ミキサーで一気に

離乳食レシピ

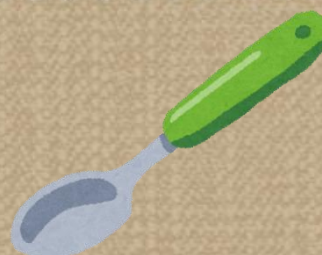


バナナ（ペースト）



にんじんすりおろし

量の目安は 1 : 1



食べるレシピ



ピーラーにんじんのマリネ

管理栄養士（よつばほいくえん）島田先生のレシピ

にんじん 1 本分 （2 人前）

- ①ピーラーにんじん（千切りにしてもOK）を砂糖小さじ1強で水出し
- ②軽くしぼってマリネ液をかける

（マリネ液）

- | | | | |
|--------|---------|----|---------|
| ・レモン汁 | 大さじ 1/2 | ・酢 | 大さじ 1/2 |
| ・オリーブ油 | 大さじ 1 | ・塩 | 小さじ 1/4 |

レーズン 25g をいれてもおいしいです

マリネは苦手なお子さんが多いかもしれませんが、女性スタッフには大ヒットレシピでしたので、お母さんお父さんの便秘解消にお役立ていただけたらと思いで紹介しました。
ちなみに、、、スタッフの中では食べたその日に効果がでた報告があります（笑）

材料の量はあくまで目安です。

甘さの調節や好きな果物を入れる、、、等ご自宅で調節していただいて、
美味しいレシピを発見したらぜひ教えて下さい。

便秘の子どもは 10 人に 1 人くらいいると言われています。
便秘の治療で大きなポイントは「毎日うんちを出す」ことです。
直腸はもともとカラッポな場所で、うんちが入るとゴムのように膨らみ、その刺激が「便意」となります。
カラッポな場所にいつも便があると、膨らんだ部分はのびたまま。
刺激がいかないばかりか、水分はどんどん吸収され硬いうんちに。
この悪循環を防ぐために、「毎日うんちを出す」のです。
出す手段のひとつに生のにんじんをどうぞお試しください★

