

栄養だより Vol.20

2025年

春号


 SOMPOケアフーズ(株)
 栄養管理部
 03-5715-1755

旬の食材紹介 たけのこ

●どんな食材？

たけのこは竹の地下茎からで若芽の部分にあたります。現在食べられているのは主に中国原産の“孟宗竹”という種類で、旬は3月初旬～5月中旬頃です。他にも食用できるものは10種類以上あるといわれています。

●注目の栄養素「食物繊維」

便秘の予防に一役買ってくれるセルロースが含まれています。セルロースは不溶性食物繊維の1つで腸を刺激し、腸の動きを活発にしてくれます。水煮たけのこの切り口に見られる白い粉はあくではなく、アミノ酸の一種であるチロシンです。神経伝達物質の原料であり、脳や神経の働きを助けてくれます。白い粉は洗い流さず、そのまま料理しましょう。

●おすすめの食べ方

部位によって歯ごたえが変わるので、料理に合わせて使い分けるのがおすすめです。やわらかい穂先は酢の物や和え物、炊き込みご飯に。ほどよい歯ごたえがある中央部は、煮物や焼き物、天ぷらにして、たけのこをまるごと味わってください。



食物繊維の多い食品

65歳以上の目標量：男性20g/日、女性17g/日

※消化管疾患などで食物繊維の摂取に制限がある方は医師・管理栄養士にご相談ください。

そば (1玉 260g)

3.9g



玄米ご飯 (1膳 150g)

2.1g



キヤベツ 生

(葉1枚 100g)

1.8g



ほうれん草 生

(2株 50g)

1.4g



キウイ (1個 100g)

2.5g



イチゴ (4個 100g)

1.4g



参考資料：高橋書店「からだにうれしい野菜の便利帳」板木利隆 2008年出版、女子栄養大学出版部「栄養素の通になる第4飯」神西一弘 2016年出版、日本人の食事摂取基準(2025年版)、日本食品標準成分表2020年版、

簡単レシピの紹介

味噌たけのこおにぎり

材料(1人分)

ご飯	茶碗1膳 (160g)
たけのこ土佐煮	60g(市販1パック)
かつお節	2g(小パック1袋)
長ねぎ	適量
味噌	小さじ1

作り方

- ① たけのこ土佐煮を千切りに、長ねぎを小口切りにする。
- ② 温かいご飯に①とかつお節を加え切るように混ぜる。
- ③ ②を2つのおにぎりにし、表に味噌を付け完成



1人分の栄養価
 エネルギー 307kcal
 たんぱく質 7.1g
 食塩相当量 1.4g



ポイント

たけのこ+味噌=シンバイオティクス腸内環境改善の期待があります！

【管理栄養士監修】
 自宅で簡単！レシピ
 ホームページで公開中



SOMPOスマイルレシピ

検索

お役立ち情報

腸内環境を整えよう！

便秘の悩みは高齢になるにつれ増えるといわれています。腸内環境を整えることで量だけでなく、すっきり快適に排便ができる習慣作りをしていきましょう。

確認しよう！便秘チェック

1つでも当てはまると便秘の可能性があります。

- 排便回数が少なくなる
- 残便感がある
- 硬い便を出すのに苦労する
- お腹が張る

「組み合わせ」を考えて腸内環境を整えよう！

善玉菌を食事から摂取する「プロバイオティクス」

乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌など

善玉菌のえさとなる「プレバイオティクス」

食物繊維、オリゴ糖など

=シンバイオティクス

腸内環境を整える食品

発酵食品

乳酸菌やビフィズス菌を増やします。

- ヨーグルト
- キムチ
- 納豆
- チーズ など

腸内の善玉菌を増やす



腸の働きを高める

食品に含まれる物質の働きで、腸の蠕動運動を活性化します。

- ニンニク
- たまねぎ
- オリーブオイル
- サツマイモ など



便を出しやすくする

便の滑りを良くし、腸の働きを高めます。

- 油類



オリゴ糖

腸内細菌のえさとなって、おなかの健康を促します。

参考：在宅での排便コントロール/監修 西村かおる（日本コンチネンス協会会長 コンチネンスアドバイザー）

栄養ケア症例

摂食嚥下障害と便秘のある方の栄養管理 ～95歳の女性（要介護4）のケース～

- ◆ 転倒により入院し、入院中に誤嚥性肺炎を2回発症
- ◆ 自歯及び義歯使用なし。これまで好きなものを食べていたが、入院中にペースト食となり食思低下
- ◆ 退院後より便秘が続いている

具体的な栄養ケア内容

- ① 摂食嚥下機能に合わせた食品のアドバイス、水分のとろみを調整
- ② 美味しいものを食べてもらいたいとの家族の希望から自宅で作成可能な調理法をアドバイスし、市販品と合わせて1日に必要な栄養量を確保
- ③ 毎日のヨーグルト摂取、毎食時及び食間での水分摂取目安量を提示、食物繊維が多く含まれる果物や芋等の野菜の紹介と摂取方法の提案



3カ月後

誤嚥性肺炎の再発なく食事摂取量は1割→9割に増加、必要栄養量も充足。摂食嚥下機能は退院時の「かまなくてよい※」から「舌でつぶせる※」まで改善。食事に対し「美味しい、ありがたい」と発言があった。排便習慣は5日間なしから2日に1回の普通便に改善された。

※UDF（ユニバーサルデザインフード）区分