

# 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版」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