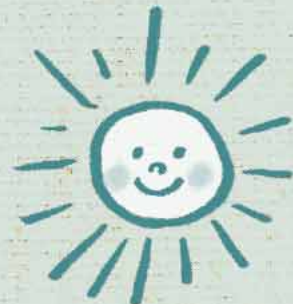




みんなのための...



おなか すっきり レシピ



リラックス編



便秘のケア、していますか？

便が出にくいために強くいきむ、おなかのハリや残便感が
気になる状態が続くなど、おなかの悩みはありませんか？
便秘をほうっておくと生活の質が低下したり、健康への悪影響が心配されます。
症状がつかつたり日常生活に支障が出ている場合は、
医療機関で診てもらうことが大切です。

こんなときは、便秘症かも…

うんちが小さくてコロコロ、
またはかたい

便意があるのに
うまく出せない

自然に排便できるのが
週に3回未満

うんちをするとき、
強くいきむ

うんちをしたのに
残っている感じがする

手を使ってうんちを
かき出さなきゃいけない
ことがある

便秘が続くことによって、日常生活に影響が出て、
検査や治療が必要になる状態を「慢性便秘症」といいます。

便秘の改善には まずは生活習慣を見直してみよう！

- 食事内容を見直してみよう …… 2～10ページ
- 呼吸を整えてリラックスしよう …… 11～12ページ
- 運動する習慣をつけよう …… 13～14ページ
- おなかマッサージを試してみよう …… 15～16ページ

生活習慣を見直しても便秘が改善しない場合はお薬で
治療していきます。医療機関で相談しましょう！

食事内容を見直してみよう！

基本的には何を食べても構いません。
暴飲暴食は避け、健康的な食生活を送りましょう。

- ① バランスの良い食事を3食摂ることを心がけよう
- ② 1日20g程度*の食物繊維を摂ろう
- ③ 発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルト、キムチ等)やオリゴ糖を摂ろう
- ④ 適度な水分補給をしよう(目安は1日1L以上)

*厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

食物繊維について

食物繊維には下記の2種があります。不溶性食物繊維は、摂りすぎるとかえって便秘を悪化させる場合があります。いろいろな食材を偏りなく食べることで2種類の食物繊維をほどよく摂取することができます。

■ 水溶性食物繊維

腸内細菌叢を活性化して腸内環境を整え、
腸内に水分を引き込むことで便をなめらかにします。
(海藻、きのこ、果物、もち麦など)

■ 不溶性食物繊維

便のかさを増し、排便リズムを回復させます。
(玄米などの穀類、いも、根菜、豆など)



発酵食品について

発酵食品には、腸内で良い働きをしてくれる「善玉菌(有用菌)」が多く含まれています。

■ 動物性乳酸菌を含む食品 …… ヨーグルト、チーズ など

■ 植物性乳酸菌を含む食品 …… 納豆、みそ、キムチ など

また、オリゴ糖は腸内の善玉菌を増やす働きがあります。

サバ缶キムチごはん

～ サバ缶アレンジでバランスよく～



栄養成分値

食物繊維	4.9g
(水溶性1.7g 不溶性3.2g)	
エネルギー	438kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	14.5g
炭水化物	51.8g
食塩相当量	2.0g

作り方

1. サバ缶にAを加え、混ぜながらあらくほぐす。
2. きゅうりは斜め薄切りにし、さらに細切りにする。
3. 器にご飯を盛り、1、キムチ、きゅうりの順にのせて削り節をかける。

－材料(1人分)－

サバ水煮缶詰め(汁気をきる)	80g
A { プレーンヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1
きゅうり	1/5本(20g)
キムチ(切ってあるもの)	40g
雑穀ごはん	150g
削り節	小1パック

すっきりポイント

キムチは野菜由来の乳酸菌が含まれ、腸内細菌を整える働きがある発酵食品です。キムチは旨味も多いので、肉や魚、野菜、ご飯と組み合わせるとワンプレートでも手軽なバランスのよい献立になります。サバの水煮缶はヨーグルトとマヨネーズで和えると食べやすくなります。



厚揚げのきのこあんかけ

～ カルシウム・鉄も摂れる～



栄養成分値

食物繊維	3.8g
(水溶性1.1g 不溶性2.7g)	
エネルギー	300kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	19.5g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	1.4g

作り方

1. 厚揚げはキッチンペーパーで余分な油をふき、縦半分に切ってさらに4等分ずつに切る。
2. しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにし、にんじんはせん切りにする。
3. フライパンに1を並べ入れて中火にかけ、両面を色よく焼いて器に盛る。
4. フライパンにサラダ油を熱して2をいため、少ししんなりとなったらAを加えて煮立たせ、1分ほど煮る。
5. 混ぜ合わせたBを加え、再び煮立ってとろみがついたら火を消して3にかける。

すっきりポイント

しめじに多く含まれる食物繊維(ペクチン)は、腸の老化予防になる善玉菌(有用菌)のエサになるお助めの食材です。厚揚げは良質なたんぱく質とカルシウムや鉄分も摂れるので、玉ねぎやきのこなどと合わせると腸の働きをよくして栄養バランスがよいおかずになります。

－材料(1人分)－

厚揚げ	1/2枚(150g)
しめじ	40g
玉ねぎ	1/8個(25g)
にんじん	1/8本(20g)
A { 顆粒鶏がらだし	小さじ1/2
酒	大さじ1
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
水	1/4カップ
B { 片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
サラダ油	小さじ1

大豆入りチキンカレー

～ ルウを使わずヘルシーに ～



栄養成分値(1人分)	
食物繊維	7.5g
(水溶性2.1g 不溶性5.3g)	
エネルギー	477kcal
たんぱく質	19.2g
脂 質	18.8g
炭 水 化 物	52.7g
食塩相当量	1.5g

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切る。ボールに入れ、Aを加えてもみ込み、ラップをかけて冷蔵庫で30分ほどおいてなじませる。なすは乱切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を並べて焼く。表面に焼き色がついたら裏返し、なすを加えてさらに焼く。
3. 全体をさっと炒め合わせてBと大豆を加え、ふたをしてときどき混ぜながら弱めの中火で10分ほど煮る。ふたをとって少し煮つめ、牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちしたら火を消す。
4. ごはんとともに器に盛り、パセリをふる。

すっきりポイント

食べすぎや便秘が続いた時は、ルウを使わずに食物繊維が豊富なヘルシーカレーを手づくりしてみましょう。カレー粉をきかせてホールトマト缶を入れると旨味が増します。肉や野菜の具材に大豆を入れると、良質のたんぱく質やオリゴ糖などのおなかの調子を整える栄養も加わります。

－ 材料(作りやすい分量) －

鶏もも肉	1枚(250g)
ブレンヨーグルト	大さじ3
カレー粉・ケチャップ	各大さじ1
A おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
なす	2本(150g)
蒸し大豆	120g
サラダ油	大さじ1、1/2
ホールトマト缶	200g
B 水	1/2カップ
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
牛乳	大さじ3
雑穀ごはん(1人分)	150g
パセリ(みじん切り)	少量

アボカドと豆腐のサラダ

～ 和風のおかずやおつまみにも～



栄養成分値	
食物繊維	3.8g
(水溶性1.6g 不溶性2.1g)	
エネルギー	166kcal
たんぱく質	7.7g
脂 質	12.6g
炭 水 化 物	3.7g
食塩相当量	0.3g

作り方

1. もめん豆腐は1.5cm角に切り、キッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせる。ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分加熱し、あら熱をとる。
2. アボカドは1.5cm角に切る。
3. ボールにAを混ぜ合わせ、1、2を加えて軽くあえる。器に盛り、のりをのせる。

－ 材料(1人分) －

アボカド	1/2 個(45g)
もめん豆腐	100g
A ポン酢しょうゆ	小さじ1
わさび	小さじ1/3
オリーブ油	小さじ1/2
刻みのり	適量

すっきりポイント

アボカドは、オレイン酸やビタミンEを含む酸化しにくい良質の油が豊富で、水溶性の食物繊維も多く、腸の代謝にもよい影響を与えてくれます。豆腐と一緒にオリーブオイルとポン酢で和えて、海苔やワサビをアクセントにすると、和風のおかずやおつまみとしてもお勧めです。



納豆とオクラのっけトースト ～ 腸内の善玉菌を元気に ～



栄養成分値	
食物繊維	9.3g (水溶性3.5g 不溶性5.8g)
エネルギー	399kcal
たんぱく質	16.8g
脂 質	20.0g
炭 水 化 物	33.1g
食塩相当量	1.5g

作り方

1. 納豆は添付のたれを加えて混ぜる。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. ライ麦パンに1、2をのせて広げ、チーズを散らす。
天板にのせ、オーブントースターで7～10分、
チーズがとけるまで焼く。
※天板がないと下側だけ焦げやすいので、
ない場合はアルミホイルでも可。

－ 材料(1人分)－

納豆	1パック(45g)
納豆に添付のたれ	1/2袋
A { 冷凍オクラ	30g
マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	20g
ライ麦パン(6枚切り)	1枚

すっきりポイント

朝食はたんぱく質と炭水化物の組み合わせを基本にしましょう。たんぱく質や野菜の食材をのせて焼くだけのトーストは、忙しい朝でもできる便利なメニューです。納豆と、オクラのネバネバ成分(いずれも食物繊維)のダブルの効果で、朝から腸内の善玉菌を元気にしてくれます。



オートミールパンケーキ ～ 子どもからシニアまで食べやすい～



栄養成分値	
食物繊維	10.3g (水溶性2.1g 不溶性8.2g)
エネルギー	491kcal
たんぱく質	19.2g
脂 質	15.7g
炭 水 化 物	61.9g
食塩相当量	0.7g

作り方

1. 耐熱ボールにオートミールと牛乳を入れ、
ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱して
あら熱をとる。
2. 1に卵を加えて混ぜ、ベーキングパウダー、
ミックスビーンズを加えて混ぜる。
3. フライパンにサラダ油の半量を熱し、
2を半量流し入れ、弱火で3分焼く。
焼き色がついたら裏返し、さらに2分焼く。
同様にもう1枚作る。
4. 器に盛り、はちみつをかける。

－ 材料(1人分)－

オートミール(クイックオーツ)	50g
牛乳	100mL
卵(ときほぐす)	1個
ベーキングパウダー	小さじ1/2
ミックスビーンズ	50g
サラダ油	小さじ1
はちみつ	大さじ1

すっきりポイント

オートミールに含まれる発酵性食物繊維であるβ-グルカン、継続的に摂ることで腸内環境の改善効果が期待できます。ミックスビーンズ、牛乳、卵などのたんぱく質食材を使ったパンケーキは、子どもからシニアまで食べやすい栄養満点の軽食になります。



手作りグラノーラ & パフェ風グラノーラヨーグルト

～ヘルシーなおやつに～



手作りグラノーラ
栄養成分値(1人分30g)
 食物繊維 2.1g
 (水溶性0.5g 不溶性1.6g)
 エネルギー 152kcal
 たんぱく質 3.4g
 脂 質 10.0g
 炭 水 化 物 10.9g
 食塩相当量 0g

パフェ風グラノーラヨーグルト
栄養成分値
 食物繊維 4.2g
 (水溶性0.9g 不溶性3.3g)
 エネルギー 281kcal
 たんぱく質 6.6g
 脂 質 12.2g
 炭 水 化 物 33.1g
 食塩相当量 0.1g

手作りグラノーラ

作り方

- くるみとアーモンドはあらく砕く
(ポリ袋に入れ、めん棒などでたたいてもよい)。
- フライパンにオートミールと1、かぼちゃの種を入れ、軽く色づくまで弱火で10分ほどからいりしてバットにとり出す。
- フライパンにオリーブ油とはちみつを入れて中火にかけ、耐熱のゴムべらで混ぜながら3分ほど加熱する。2を戻し入れて全体を混ぜ、薄い茶色になるまで1分ほど炒める。
- オーブンシートを敷いたバットにとり出し、1cm程度の厚さになるように平らに広げてそのままさます。さめたら適当に割り、保存容器に入れる。

すっきりポイント

グラノーラはオートミールやナッツを入れて加工したシリアルですが、オーツ麦に豊富な発酵性食物繊維を手軽に摂ることができます。さらに、オリーブオイルやはちみつを使うことで腸を動かすオレイン酸やオリゴ糖も摂れます。お好みのナッツを加えて作ってみましょう。

－材料(作りやすい分量)－
 オートミール(クイックオーツ)…… 50g
 くるみ(ロースト、食塩不使用)…… 20g
 アーモンド(ロースト、食塩不使用)…… 20g
 かぼちゃの種(ロースト、有塩)…… 10g
 オリーブ油・はちみつ…… 各大さじ1



パフェ風グラノーラヨーグルト

作り方

- ボールにざるを重ねてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。
ラップをかけ、冷蔵庫で30分ほどおいて水きりする。
- バナナは食べやすい大きさの輪切りにする。
いちごは縦半分に切る。
- 器に解凍したミックスベリー、2、1を盛り合わせてはちみつをかけ、ミントを飾る。

すっきりポイント

手作りグラノーラを使ったちょっとおしゃれなパフェ風のおやつで腸内環境を整えましょう。ビフィズス菌や乳酸菌を豊富に含むヨーグルトと、オリゴ糖やペクチンが多い果物を組み合わせることで腸内の善玉菌(有用菌)が増え、相乗効果も期待できます。

－材料(1人分)－

プレーンヨーグルト…… 大さじ5
 バナナ…… 1/2本(45g)
 いちご…… 2個
 冷凍ミックスベリー…… 30g
 グラノーラ(9ページのものを使用)…… 30g
 はちみつ…… 小さじ1
 ミント…… 適量



≡食物繊維、足りていますか?≡

「食物繊維^{イコール}＝野菜」のイメージが強いかもしれませんが、実は野菜以外からも食物繊維を摂ることが大切です。1日3食バランスのよい食事を意識した上で、きのこ、海藻、豆、果物、芋などからも摂るようにすると、食物繊維の摂取量アップになります。主食となる穀類にも食物繊維が含まれますので、毎食かならず摂るようにしましょう。精製度の低い穀類(雑穀米、玄米、全粒粉パン、ライ麦パンなど)にするのがおすすめです。

特定の食材だけを食べるのではなく、いろいろな食材を摂るようにすると、食物繊維の種類がかたよらず、他の栄養素もバランスよく摂ることにつながります。

呼吸を整えてリラックスしよう

排便は自律神経が担っており、副交感神経が優位なときに排便が促されやすくなります。緊張したり興奮しているときは交感神経が優位になり、リラックスしているときは副交感神経が優位になります。効果的な呼吸法を取り入れて緊張をやわらげ、リラックスを促してみましょう。

基本の姿勢と呼吸



1. 土踏まずの上に、股関節・頭を載せるイメージで、リラックスして立つ

肩甲骨と、仙骨(骨盤の後ろ)を地面に対してまっすぐにしましょう



2. おなかに手を当てて深い呼吸をする

姿勢が悪いと深い呼吸ができなくなります。普段から良い姿勢を意識しましょう。

座って呼吸

1. 左の「基本の姿勢」で立つ
2. リラックスした状態で、土踏まずの上に、頭を載せるイメージでゆっくりと座る

手をついて座ったり、一気にドスンと座らないよう気をつけましょう。

3. おへそに手を当て、息をふーっと吐きながら、体を前に倒します

4. 息を吸いながら元の姿勢に戻ります

あおむけで呼吸

寝る前や、朝起きたときなどにやってみましょう。

1. 膝を立てて座る
2. 1の姿勢から、手を使わずにゆっくり仰向けに横たわる

※難しい方は、床に手をついてもかまいません。

横たわったときに、腰を反らせないようにしましょう。床と腰のあいだに隙間があいてしまう人はタオルなどを腰の下に入れることをおすすめします。

3. おへそに手を当て、おなかが上下するように意識して、ゆっくり呼吸する

※力を抜いて、リラックスして行いましょう

うつぶせで呼吸

あおむけで呼吸を意識しづらい場合は、うつぶせで行うのも効果的です。腹筋も鍛えられます。

1. うつぶせで横たわる
2. ゆっくり鼻から息を吸い、ゆっくり口から息を吐く

息を吸う時はお腹(おへそのあたり)を膨らませ、吐く時は、おへそが背骨の方に向かって体の中に入るようなイメージでしっかり、へこませましょう。

運動する習慣をつけよう

適度な運動はさまざまな疾患のリスクを下げ、心の健康を保つことにつながります。それだけでなく、運動をする習慣は便秘の改善にも効果的です。便秘は「運動不足だよ」という体からのメッセージと捉え、運動を始めるきっかけにしてみましょう。ここでは、おなかを回したり、ひねったりする体操を紹介します。

腰を回す体操

1. 「基本の姿勢」(p.11)で立つ



2. 両手を腰にあて、腰を1周まわす
左右交互に5回、まわす

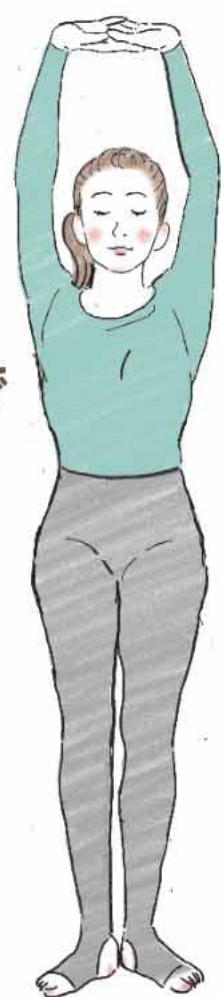
頭の位置はできるだけずらさないようにして、腰だけを回すように意識しましょう。



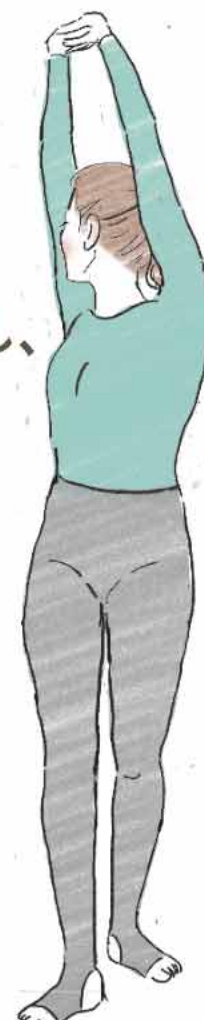
体をひねる体操

呼吸を意識して、ひねる動きに合わせて息をふーっと吐きましょう。

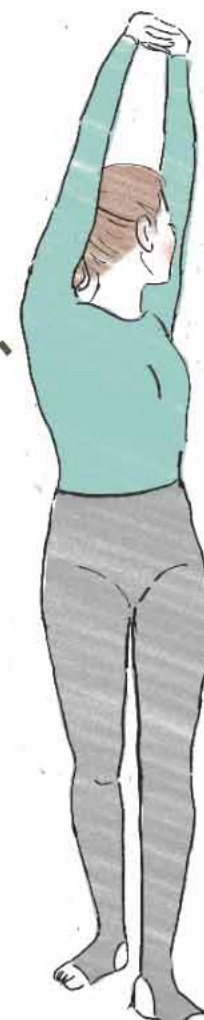
1. 足をそろえて立ち、頭の上で手を組む



2. 右足を前に出し、上半身を右に、5回ひねる



3. 左側も同様に、5回ひねる



注意 運動になれていない方や足腰に不安がある方は、ゆっくりと行いましょう。

ひじとひざを近づける体操

1. 足を開いて立ち、ひじを肩の高さに上げる



2. 右のひじを、左のひざに近づける



3. 反対側も同様に、左右交互に4回繰り返す



※片脚立ちが難しい方は無理をしないようにしましょう。

これらの動きを動画でcheck!

おなかにいいリズム体操はこちら

<https://www.youtube.com/watch?v=MhI2TSyFXbM>

立位編



座位編



骨盤底筋の体操

骨盤底筋(骨盤の底にある筋肉)は排便や排尿に影響しています。締める・ゆるめる動作を繰り返すことで骨盤底筋が鍛えられます。

1. 椅子に座って、足を軽く開く

2. 排便や排尿を我慢するようなイメージで肛門や膣に5秒程度、力を入れる

※できる人は、15秒程度力を入れ続けましょう

3. 力を抜いて、30秒程度リラックスする

※1~3の動作10回を1セットとして、2~3セット繰り返しましょう



おなかマッサージを試してみよう

継続的におなかのマッサージをすることで便秘の症状が改善されることが報告されています。ゆさゆさと腸を揺らすようなイメージで、優しくマッサージしましょう。効果のあるポイントをマッサージすることが大切です。

大腸押し上げマッサージ

お腹が少しへこむくらいの力で、大腸全体を持ち上げるように揺らします。

1. ひざを曲げてあおむけに寝る



腰の下にクッションを入れると、腸が上がるので効果的です。

2. 脚の付け根からおへそに向かっておなかを持ち上げる



恥骨のすぐ上(脚の付け根)に指先を当て、おなかを持ち上げるように揺らし、おへその下まで持ち上げる。

3. 右側を持ち上げる



右足の付け根に指先を当て、2と同じようにおへその下まで持ち上げる。

4. 左側を持ち上げる



3と同じように、左側を持ち上げる。

※2～4を1分間くり返す

! 注意 | 硬いものやドクドク脈打っている部分は動脈です。押さないようにしましょう。

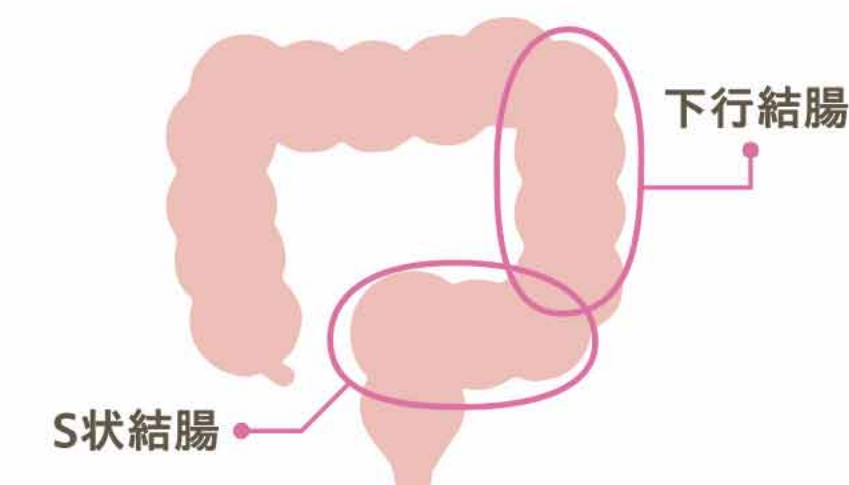
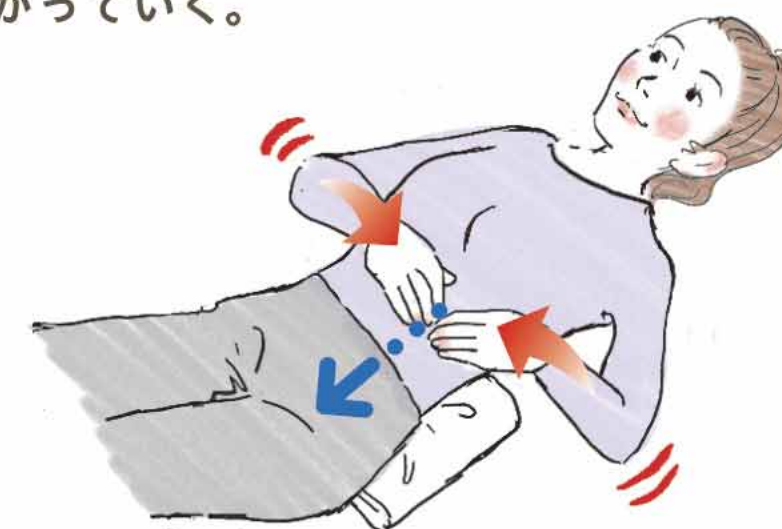
下行結腸マッサージ

おなかの左側にある、下行結腸を揺らします。

1. ひざを曲げてあおむけに寝る

2. 上から下へとトントン押す

指先を伸ばし、右の指先をおへその左下、左の指先をわき腹にあてる。左右交互にトントンと押し、下行結腸を揺らしながら、下がっていく。



3. 下から上へとトントン押す

指先が骨盤に当たったら、上へ向かって揺らしながら押していく。

※2～3を1分間くり返す



S状結腸マッサージ

大腸からの出口の最後、S状結腸を揺らします。

2. 上から下にトントン押す

指先を伸ばし、おへそから左右5cmずつ離れた場所にあてる。左右交互にトントンと押して、おなかを揺らしながら恥骨に触れる位置まで下がっていく。



1. ひざを曲げてあおむけに寝る

3. 下から上にトントン押す

恥骨に触れたら、今度はおへその位置に向かって押していく。左右交互に軽くゆらすイメージで。

※2～3を1分間くり返す



おなかすっきりレシピ付録 生活習慣振り返りDIARY

排便リズムや生活との関係を知るために、
記録をつけてみましょう。

服用中の便秘薬

玄米、麦飯、雑穀米、オートミール、
全粒粉パン、ライ麦パンなど

納豆、ヨーグルトなど

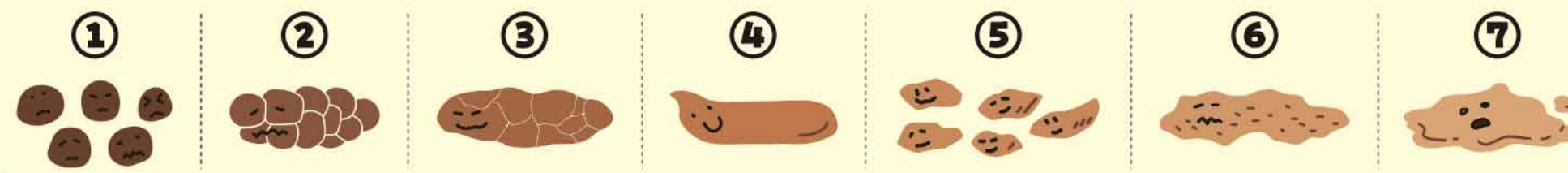
オリーブオイルなど

月／日		食 事						運 動
曜 日		時 間	内 容					
記入例 4 / 3 (月)	朝	6:30	全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	運動した場合 
	昼	12:30						
	夜	20:30	野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性 オイル	

月	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性 オイル	
火	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性 オイル	
水	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性 オイル	
木	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性 オイル	
金	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性 オイル	
土	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性 オイル	
日	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性 オイル	

便のタイプ

便のタイプを下のイラストから選んで排便した時間の下に数字を書きましょう。
便秘薬を飲んだ場合は☆を書きましょう。



排便・服薬					体調・気分	月経	気づいたことなど
0時	6時	12時	18時	24時		ありの 場合	○ 排便前におなかが痛くなった。 ○ ランチはキノコの Pasta を 選んだ。 ○ 出張(旅行)に行った。
②			⑥		昨日寝た時間 今朝起きた時間		
	☆				23:00 ~ 6:00		

0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間		
					~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間		
					~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間		
					~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間		
					~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間		
					~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間		
					~		
0時	6時	12時	18時	24時			
					昨日寝た時間 今朝起きた時間		
					~		



web サイトでも
おなかすっきりレシピを
掲載中です！



<https://magmitt.com/recipe/>



企画・編集：特定非営利活動法人日本トイレ研究所 <https://toilet.or.jp/>

監修：水上 健

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター

内視鏡部長

協賛：マグミット製薬株式会社 <https://magmitt.com/>

発行：2025 年 3 月

MAGMITT Pharma
Member of SETOLAS

マグミット製薬

Labo.

日本トイレ研究所