



りんご&ナッツヨーグルト

■1人分 参考数値 ●エネルギー:61kcal



POINT

- 整腸作用がある発酵食品のヨーグルトと食物繊維豊富なりんご、食物繊維と脂肪を適度に含むナッツ類は、便秘予防には相性、効果ともに抜群の組み合わせです。
- ナッツはくるみ、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオなどが合います。

日常生活の注意点

便がしなくなったら我慢しないでトイレへ行く習慣にしましょう。
適度な運動は胃腸の働きを整えます。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。
便秘の原因をはっきりさせるため、必ず医師の診察を受けることが必要です。

【日常生活での運動の工夫】

- エスカレーターやエレベーターを使わず階段を利用しましょう。
- 買物は車を使わず散歩を兼ねて歩きましょう。
- 電車やバスは目的地の一つ手前で降りて歩きましょう。
- 好きな音楽やテレビを聴いたり見たりする時、足踏み運動を組み合わせましょう。

連絡先(医療機関名)

その他の
レシピは
こちら



<https://oncology-assist.jp/public/>