

積極的に食べよう“黒い物” ② プルーン

味変プルーンの食べ方★ 朝はヨーグルトとプルーンで快腸！

ここでのご紹介はドライプルーンです。

『体に良い』とは聞くものの、食べにくさで“ちょっと苦手”、という人もいませんか？

しかし、お酢に漬け込むと、形がなくなるくらいフニャフニャ〜、

口の中でも酢の酸味と調和して、くどさがなくなり食べやすくなりますよ！

★プルーンが苦手な人もぜひこの味変、試してみてください！

そして、朝の腸活に大活躍です。

私はヨーグルトにのせて2粒。寝坊しても、どんなに早く起きなくてはいけない日でも、絶対欠かせません。



1 日の目安量は 4〜5 粒（≒約 40g）といわれています。個人差もありますが、食べ過ぎるとお腹がゆるくなりますので、ご自分の調子の良い量を見つけましょう。そして、便秘の方には朝の習慣にオススメです。

◆ プルーンの酢漬けの作り方

1. ガラスの瓶など、深めの入れ物に、ドライプルーン一袋をすべて入れ込みます。
2. お酢をたっぷり入れる。すべてのプルーンが浸かり、さらにその上 2 センチは超えるくらいまで注ぎましょう。
3. 一晚漬けこめば、次の朝は柔らかくなり、翌々日にはトロ〜トロです。

★お酢は驚くほどプルーンに吸い込まれますので、たっぷり入れることがコツです。



◆ プルーンの栄養成分：食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄分、マグネシウム、ポリフェノール、など プルーンには排便を促してくれる 2 種類の食物繊維がバランスよく含まれます。

水溶性食物繊維（水に溶けやすい）	不溶性食物繊維（水に溶けにくい）
● 腸内の善玉菌を増やす ● 便をやわらかくする	● 便の量を増やす ● 腸管を刺激し、排便を促す



◆ 朝の排便習慣をつけましょう

便秘はしていませんか？ 排便のタイミングは決まっていますか？

朝は腸の活動が一番活性化する時間帯です。寝ている間に作られた便が、朝食を食べることで、胃が腸を刺激し、蠕動運動が促進され、便意を感じやすくなります。

お腹が動き出すことで消化吸収、血行も促進され、脳も活性化します。

外出先や会社では、ゆっくりトイレに入れないこともありますので、出勤前にトイレに座る時間を習慣化できると、安心です。朝はプルーンとヨーグルトで快腸、お腹もすっきり、気持ちの良い一日をスタートしましょう。

次回は黒豆になります。お楽しみに。



執筆者：菊池 希代江

プロフィール：東京出身。保健師。

病院および健康保険組合、事業所の保健師として、ヘルスケア支援を行っています。