

特典② 今日からできる！尿もれストップ 食材＆レシピ集【完全解説版】

～体の中から整える「食べ方」の実践サポート～

1. 朝食・昼食・夕食・おやつのバランスレシピ (1日例＋解説)

【朝】 ・ オートミール＋甘酒ヨーグルト＋卵焼き＋ぬか漬け

▶ポイント：オートミールは腸活に最適な水溶性食物繊維。甘酒はホルモンを支える発酵食品、卵は良質なたんぱく源。朝に発酵＋たんぱく質を摂ることで血糖値も安定します。

【昼】 ・ もち麦おにぎり＋焼き鮭＋具たくさん味噌汁

▶ポイント：もち麦は腸内細菌を育てるプレバイオティクス。味噌汁で体を温めつつ、鮭のビタミンDと良質脂がホルモン・神経をサポート。

【おやつ】 ・ レーズン＋アーモンド＋黒豆茶

▶ポイント：鉄分・食物繊維・ビタミンEで血流と粘膜を整え、黒豆茶は利尿作用と冷え改善のW効果。

【夜】 ・ 豆腐のあんかけ＋蒸し野菜（ごま油）＋雑穀ごはん

▶ポイント：豆腐は消化によく、植物性タンパクも豊富。雑穀はミネラルの宝庫で、骨盤底筋の維持にも効果的。

2. おすすめ食材10選（スーパーで買えるもの中心・理由つき）

1. 卵：完全栄養食。筋肉やホルモンの材料として重要。
2. 鮭：ビタミンD・良質脂質で粘膜保護と抗炎症。
3. ひじき：ミネラル豊富。便秘対策＋神経伝達にも関与。
4. オートミール：腸の善玉菌を増やす。
5. 甘酒：腸内環境とエネルギー補給に役立つ天然の点滴。
6. 豆腐：植物性タンパク質で消化にやさしい。
7. ごま：骨を支えるカルシウム＋ビタミンEで血行促進。
8. もち麦：便秘・血糖値安定・腹圧性尿漏れに有効。
9. むか漬け：乳酸菌が腸と免疫を強化。
10. 黒豆茶：冷え性対策と利尿サポート。カフェインレスで安心。

3. 水分摂取・お茶・発酵食品の上手な取り入れ方

- 水分は「まとめて」より「こまめに」。目安は1日1.2～1.5L。
- 朝は白湯または温かいお茶（黒豆茶・生姜湯）で体を温める。
- 発酵食品は毎日2種類が理想。例：味噌汁＋むか漬け、甘酒＋納豆など。
- 夜の水分は20時までに調整し、夜間頻尿対策に。

4. 食事から腸・神経・ホルモンを整える食べ方のコツ

- 腸を整える：もち麦・野菜・発酵食品を毎食に少しずつ。
- 神経を整える：ミネラル（マグネシウム・カルシウム）を意識し、温かい汁物を。
- ホルモンを整える：たんぱく質（魚・卵・豆）＋良質脂質（ごま油・えごま油）を毎日摂取。
- 朝食は「整えるスイッチ」。朝食抜きは神経の乱れ・便秘・ホルモン低下につながる。