

「低カロリー・バランス食」で肥満予防 No. 6

## 食物繊維たっぷり低カロリー献立

食物繊維は、人間の消化酵素では消化されない成分で、一般的によく噛んで食べる必要があるため、早食いや食べすぎによる肥満の予防に役立ちます。また、健康の維持に欠かせないさまざまな良い働きがありますので、積極的に摂るよう心掛けましょう。

### 食物繊維の働き

- 腸の働きを活発にし、便通をよくする。
- 腸内細菌のバランスを整え、大腸の発がん性物質の発生をおさえる。
- コレステロールを下げる。
- 食後の血糖上昇をゆるやかにし、糖尿病の予防に効果がある。



### 低カロリーで食物繊維を多く含む食品



食品名(1食の目安量)	食物繊維(g)	食品名(1食の目安量)	食物繊維(g)
ブロッコリー(70g)	3.1	キウイフルーツ(100g)	2.5
ごぼう(50g)	2.9	しいたけ(30g)	1.1
ほうれん草(70g)	2.0	しめじ(30g)	1.0
切干大根(戻して50g)	2.3	ひじき(戻して40g)	2.9
おから(50g)	4.9	わかめ(戻して40g)	1.4
枝豆(50g)	2.5	こんにゃく(50g)	1.1

上記以外にも、野菜類、海藻類、きのこ類は低カロリーで食物繊維を多く含みます。いも類、豆類、果物にも含まれますが、それらで食物繊維を摂ろうとすると高カロリーになるため、食べすぎは禁物です。

### 食物繊維を上手にとるコツ

#### 和食中心の献立を

おふくろの味といわれる和食を積極的に食べましょう。切干大根の煮物、きんぴらごぼう、ひじきの煮付け、うの花などには、食物繊維がたっぷりです。

#### 食事をぬかないように

1日3食をきちんと食べ、付け合せには必ず野菜をプラスしましょう。また、果物を毎日食べる習慣をつけましょう。

#### 具だくさんの汁物を

野菜、きのこ、海藻など食物繊維の豊富な食材を使った具だくさんのみそ汁や鍋物などがおすすめです。汁の量が少なくすすむので、塩分を控えることができます。

#### 強化食品は決められた量を

食事とするのが基本です。食物繊維の錠剤や強化飲料などに頼りすぎると必要な栄養分の吸収を妨げたり、胃腸を痛める原因になります。決められた量を守って、上手に利用しましょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう、食物繊維たっぷりメニュー～

ひじきと切干大根のシャキシャキサラダ

材料(2人分)

芽ひじき	.....	6g
切干大根	.....	10g
にんじん	.....	1/7本 (30g)
きゅうり	.....	1/3本 (40g)
鶏ささ身	.....	60g
酒(小さじ1/2)		
A【しょうゆ(小さじ2) ごま油(大さじ1/2) みりん(小さじ1/2) だし汁(大さじ1) こしょう(少々)】		

1人分  
食物繊維  
3.0g

作り方

- 1 ひじきは水で戻し、熱湯でさっとゆでる。
- 2 切干大根は水で戻し、水気を切ってから食べやすい長さに切り、熱湯をかける。
- 3 人参、きゅうりは千切りにする。
- 4 ささみは酒をふり、ゆでる。(または、ラップをして電子レンジで約2分加熱する。)冷ましてから、細かく裂く。
- 5 Aの調味料を合わせ、1～4を和える。

1人分の栄養価

95kcal / 蛋白質 8.3g / 脂質 3.3g / 塩分 1.1g



ピーマンと糸こんにゃくの炒め物

材料(2人分)

ピーマン	.....	2個 (80g)
赤ピーマン	.....	1/2個 (40g)
えのき茸	.....	1/2袋 (60g)
糸こんにゃく	.....	80g
サラダ油(小さじ1) A【酒(大さじ1) しょうゆ(小さじ2) オイスターソース(大さじ1/2)】		

1人分  
食物繊維  
3.6g

作り方

- 1 ピーマンはへたと種を除いて細切りにする。
- 2 えのき茸は根元を切り落とし、長さ半分に切り、ほぐす。
- 3 糸こんにゃくは熱湯をかけてざく切りにする。
- 4 フライパンを熱し、サラダ油をなじませ、1・2・3を炒め、Aで味付けする。

1人分の栄養価

60kcal / 蛋白質 2.3g / 脂質 2.2g / 塩分 1.4g

かぼちゃとコーンのスープ

材料(2人分)

かぼちゃ	.....	150g
コーン缶(クリームタイプ)	.....	40g
牛乳	.....	200cc
水(100cc) 固形スープ(1/2個)		
塩(0.5g) こしょう(少々) パセリのみじん切り(少々)		

1人分  
食物繊維  
3.0g

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、1cm角に切る。
- 2 煮立てたスープの中にかぼちゃを加え、やわらかくなるまで煮る。
- 3 2にコーン缶と牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整え、皿に盛り、パセリを散らす。

1人分の栄養価

155kcal / 蛋白質 5.2g / 脂質 4.2g / 塩分 1.0g

食生活改善推進員養成講座

食から出発 健康セミナー

参加者募集中!!

食に関わる様々な健康づくりの情報を伝える地域のボランティア「食生活改善推進員」(愛称ヘルスマイト)の養成講座がいよいよ10月からスタートします!! この機会に仲間と一緒によい食生活を身に付けましょう!

日時:10月5日(金)より計8回コース/通常10時～15時半頃 対象:伊勢市民 参加費:3000円(全8回分)

場所:中央保健センター 申し込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 詳細は広報いせ9月号に掲載 C MPC

