

食物繊維で体の中から美しく

近頃、食物繊維の良さが見直されてきています。腸の掃除をしたり、食後の血糖上昇をゆるやかにしたり、コレステロールを排泄したりと様々なうれしい働きがあるからです。健康を維持するためにとりたい食物繊維量は1日に25g。そのためには、少なくとも1日に350gの野菜をとることが目安となります。野菜は低カロリーなものが多く、肥満の予防にも効果的です。新鮮な旬の野菜を毎食しっかりとって体の中から美しく、元気に過ごしましょう。

日本人(成人)の1日の野菜摂取量295g

(平成20年国民健康・栄養調査結果より)

1日にとりたい野菜350gの目安

**野菜料理1皿分
不足しています**



野菜のほかに食物繊維を多く含む食品 (野菜350gに加えてとみましょう)

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)
おから(50g)	4.9	しいたけ(30g)	1.1
枝豆(50g)	2.5	しめじ(30g)	1.0
キウイフルーツ(1個)	2.5	ひじき(戻して40g)	2.9
りんご(1/2個)	1.9	わかめ(戻して40g)	1.4
えのき茸(30g)	1.2	こんにゃく(50g)	1.1

★上記以外の海藻類、きのこ類も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。

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、食物繊維たっぷりおかず～

切干大根と豚肉のキムチ炒め

食物繊維(1人分)

5.8g

材料(2人分)

切干大根	40g	ごま油	小さじ1
白菜キムチ	100g	酒	大さじ1
豚こま切れ肉	50g	しょうゆ	小さじ1
青ねぎ	20g	みりん	小さじ2

作り方

- 1 切干大根は水に戻してさっと茹で、水気を切る。
- 2 白菜キムチはざく切りに、青ねぎは小口切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1を強火で炒め、酒をふり、火を通す。
- 4 3に豚こま切れ肉を加え、中火にして肉の色が変わったら2を加える。
- 5 しょうゆ、みりん、青ねぎを加えて混ぜ合わせ、皿に盛る。

1人分の栄養価

178kcal / 蛋白質 7.3g / 脂質 5.9g / 塩分 1.7g



根菜のごま汁

食物繊維(1人分)

5.7g

材料(2人分)

大根	100g	厚揚げ	50g
にんじん	50g	だし汁	2カップ
ごぼう	50g	ミックスみそ	大さじ1杯半
里芋	2個	ねりごま	大さじ2
青ねぎ	10g	すりごま	小さじ2

作り方

- 1 大根、にんじんは厚めの短冊切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。里芋は5mm厚さの半月切りにする。
- 2 青ねぎは小口切り、厚揚げは熱湯をかけて5mm厚さで食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にだし汁を火にかけ、1を入れて煮る。火が通ったら厚揚げを加え、みそとねりごまを溶き入れ、すりごまをふり、椀に盛って青ねぎを散らす。

1人分の栄養価

197kcal / 蛋白質 8.8g / 脂質 9.4g / 塩分 1.9g



今月のテーマ『風邪予防 体ほかほか料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



©MPC

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:2月9日(火)、17日(水)、24日(水)、26日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民
参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせに掲載