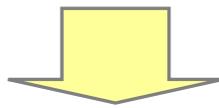




## たっぷり食物繊維で毎日を快適に

食物繊維には、大きく分けて水溶性と不溶性の2種類があります。水溶性食物繊維は食後の血糖上昇をゆるやかにして、糖尿病や肥満を防ぐ働きがあります。不溶性食物繊維は、便の材料となって便通を良くする働きがあります。毎食しっかり食物繊維を取り入れた食事を食べて、毎日を快適に過ごしましょう。水溶性食物繊維は海藻、こんにゃく、果物に多く含まれ、不溶性食物繊維は野菜、きのこ、豆類に多く含まれます。

**食物繊維目標量 1日に20～25g**



何をどのくらい食べたら良いの？

**1日に野菜350g + きのこ + 海藻 + こんにゃく**

**日本人(成人)の1日の野菜摂取量295g**

(平成21年国民健康・栄養調査結果より)

**野菜料理1皿分  
不足しています**

簡単な目安は



握りこぶし1個分

**いつもの食事にもう1皿増やして野菜不足を解消しましょう**

**～野菜料理1皿分の例～**



青菜のお浸し



もやしに炒め



茹でブロッコリー



切干大根の煮物



きゅうりとわかめの  
酢の物



きんぴらごぼう



冷やしトマト



キャベツのサラダ



野菜スープ



根菜の汁

★食物繊維はいも類、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、食物繊維たっぷり料理～

おかか煮

食物繊維(1人分)

3.8g

材料(2人分)

こんにゃく	100g	赤唐辛子	1/2 本
人参	100g	酒	大さじ1・1/2
オクラ	2本	A 砂糖	大さじ 1/2
削りかつお	大さじ3	しょうゆ	大さじ 1/2
ごま油	大さじ 1/2	だし汁	150cc



作り方

- 1 こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、熱湯でさっとゆでて、水気を切る。人参は乱切りにする。
- 2 オクラはヘタを取ってゆでて縦半分に切る。
- 3 鍋に人参とだし汁を火にかけて5分程煮、にんにくに軽く火が通ったら A を加えて火を止める。
- 4 別の鍋にごま油を熱し、種を取って刻んだ赤唐辛子を炒め、こんにゃくを加えて混ぜ、削りかつお、3 を加えて煮る。煮汁が少なくなったら2のオクラを加えて火を止め、盛り付ける。

1人分の栄養価

89kcal / たんぱく質 2.7g / 脂質 3.4g / 塩分 0.7g

ひじきのサラダ

食物繊維(1人分)

3.3g

材料(2人分)

芽ひじき (乾)	10g	人参	50g
しょうゆ	小さじ 1/2	マヨネーズ	大さじ1
レタス	30g	合わせみそ	小さじ 1/2
きゅうり	30g		

作り方

- 1 ひじきは水に戻し、水気を切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、1をさっと茹で、しょうゆをまぶす。
- 3 レタス、きゅうりは千切りにする。人参は千切りにしてさっとゆでる。
- 4 マヨネーズ、みそを混ぜ、2、3を和える。

1人分の栄養価

67kcal / たんぱく質 1.3g / 脂質 4.7g / 塩分 0.6g



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1日(金)より計6回コース/通常10時~15時

対象:伊勢市民 参加費:3000円(全6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