

食物繊維で腸すっきり！ウエストもすっきり！

食物繊維は、人間の消化酵素では消化されない成分のことです。食物繊維の多い食事は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。毎日の食卓に食物繊維を取り入れ、便秘を予防、改善して“ウエストすっきり”を目指しましょう。

食物繊維
1日20~25gが目標です

食物繊維の種類

水溶性食物繊維

海藻・こんにゃく・果物など

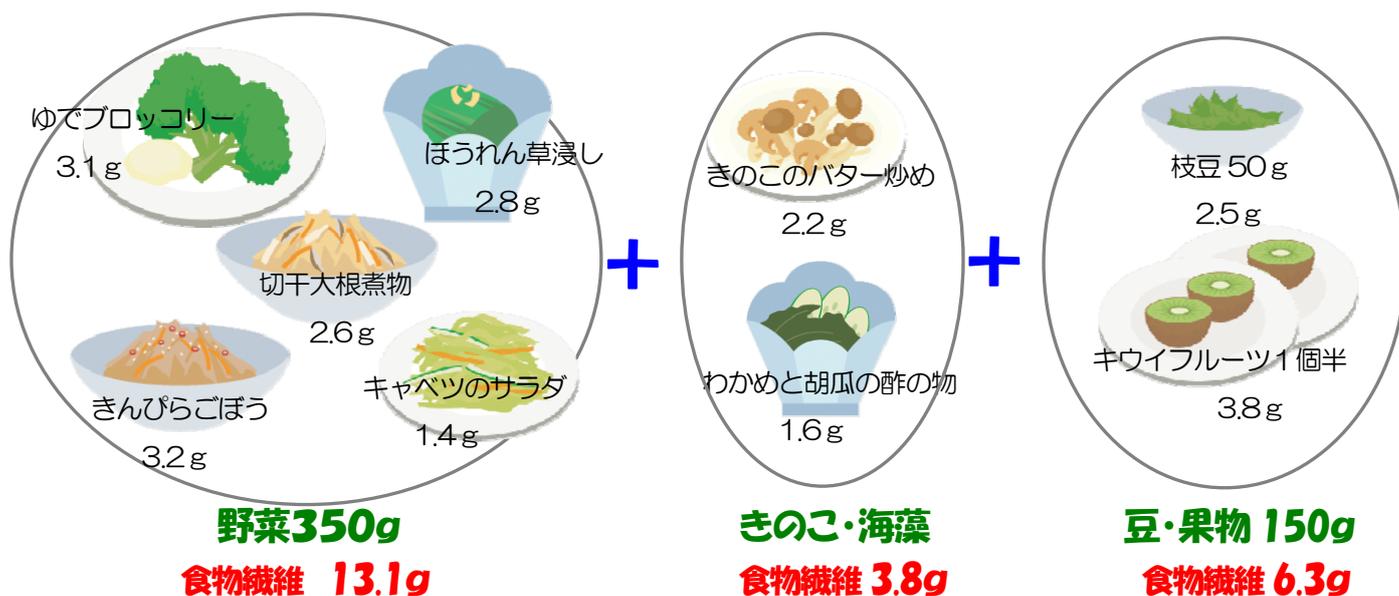
(働き) 食後の血糖上昇をゆるやかにし
糖尿病や肥満を防ぎます。

不溶性食物繊維

野菜・きのこ・豆類など

(働き) 便の材料となり、便通を良くします。
お腹が張る時は、ごぼう・にんじん・
大根・さつまいもなどの根菜、きのこ、
豆類は控えましょう。

食物繊維のとり方(1日分の例) 食物繊維 合計 23.2g



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～

ささみとわかめのごまだれかけ

材料(2人分)

鶏ささみ	1本	ごまだれ	
酒	小さじ1/2	白ねぎ	10g
トマト	100g	生姜	5g
きゅうり	50g	しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ	ねりごま	小さじ2
なめこ	1パック	みりん	小さじ1
生わかめ (塩蔵)	30g	ラー油	少々
		酢	小さじ1・1/2

作り方

- 1 鶏ささみは酒をふってラップをし、電子レンジで1分半程度加熱する。冷めたら細かくさく。
- 2 トマトはヘタを取って薄切りにする。
- 3 きゅうりはヘタを取って千切りにし、塩をふっておく。
- 4 わかめは洗って一口大に切り、なめこと一緒にさつと茹で、ザルに上げて水気をきる。
- 5 1、2、4と3のきゅうりをしばって盛り付け、ごまだれの材料(白ねぎはみじん切り、生姜はすり卸す)を混ぜ合わせて上からかける。

1人分の栄養価

122kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 3.6g/食物繊維 4.1g/塩分 1.6g



ひじきのみぞれサラダ

材料(2人分)

芽ひじき(乾)	10g	ドレッシング	
A わさび	適量	酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1	オリーブ油	大さじ1/2
大根	70g	砂糖	大さじ1/2
トマト	50g	塩	小さじ1/6
きゅうり	50g		

作り方

- 1 ひじきは戻さずに水からゆで、ざるにあげて水気を切り、Aと混ぜ合わせる。
- 2 大根は皮をむいてすりおろす。
- 3 トマトはヘタと種を取り、1cm角に切る。
- 4 きゅうりはヘタを取り、1cm角に切る。
- 5 ボウルにドレッシングの材料を混ぜ、水気を切った大根おろしと1、3、4を加えて混ぜ、器に盛る。

1人分の栄養価

62kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 3.2g/食物繊維 3.2g/塩分 1.1g



テーマ『地元でとれる食材を使った料理
～食改風『御饌井』を作ってみよう～』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

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:6月12日(火)、16日(土)、22日(金)、23日(土)、28日(木) 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1日号に掲載