

食物繊維

Dietary fiber



大和市イベントキャラクター
ヤマトン

by Healthmate

腸は「健康のバロメーター」!

腸内環境を整えるためには、食物繊維が重要な役割を果たします。

不溶性食物繊維は、腸を刺激してお通じを促します。

水溶性食物繊維は、糖質の吸収を抑えたり、血中コレステロールを低下させたりするだけでなく、善玉菌の餌になってお腹の調子を整えます。

お肌の調子も健康も腸次第!

野菜やキノコなどを意識して摂って、腸美人を目指しましょう。

こんなあなたにおすすめ

- ・体の中からきれいになりたい人
- ・免疫力を上げ、元気でいたい人
- ・血糖値やコレステロール値が気になる人

成人男性21g/日以上、
成人女性18g/日以上が目標量です。

食物繊維を多く含む食材とお勧めの食べ方

- ・不溶性食物繊維: 穀類・野菜・豆類・キノコ類・果実・海藻など。
- ・水溶性食物繊維: 昆布・わかめ・こんにゃく・果物・里芋・大麦など。
- ・様々な食材を組み合わせる食べ方。
- ・野菜を一皿多く食べましょう。



副菜

おからの ポテトサラダ風

【1人分】136kcal、たんぱく質5.7g、脂質10.9g、食塩相当量0.6g、食物繊維5.8g

～たっぷりおからで食物繊維摂取～

【材料(2人分)】

乾燥おから	25g
水	80cc
バター	10g
きゅうり(1/4本)	20g
ハム(1枚)	20g
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ2

【作り方】

- ①耐熱容器に乾燥おからと水を軽く混ぜてバターをのせる。
- ②①にふんわりラップをかけて電子レンジ500Wで2分加熱する(バターを溶かす)。
- ③きゅうりとハムは細切りにする。
- ④②の粗熱がとれたら③、ヨーグルト、マヨネーズを入れて味がなじむように混ぜる。



副菜

きのこ水菜のさっぱり和え

【1人分】50kcal、たんぱく質3.9g、脂質0.6g、食塩相当量0.8g、食物繊維3.3g

～たっぷりきのこで食物繊維！～



【材料(2人分)】

ぶなしめじ	80g	A	ドレッシング	
えのきだけ	70g		米酢	大さじ2
水菜	40g		しょうゆ	小さじ1
かにかまぼこ	2本		わさび(チューブ)	3g(4cm程)
			トッピング	
			大葉	4枚(2~4g)

【作り方】

- ①Aの材料をすべて混ぜておく。
- ②大葉は水洗いして、縦半分に切り千切りする。
水菜は3cm幅ぐらいに切る。かにかまぼこは手でさく。
- ③ぶなしめじは石づきを切り、手でさく。
えのきだけは石づきを切り、半分の長さに切る。
これらを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ④別の耐熱容器に水菜を入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで50秒加熱する。
- ⑤③の中に④とかにかまぼこを入れ、熱いうちに①を和える。
- ⑥皿に盛り、大葉をトッピングする。

副菜

ひじきと豆のサラダ

【1人分】112kcal、たんぱく質6.5g、脂質6.7g、食塩相当量0.7g、食物繊維4.4g

～ツナ缶の旨味で食欲アップ～

【材料(2人分)】

ひじき(生)	80g	すりごま	大さじ1
にんじん	40g	マヨネーズ	大さじ1
ツナ缶(水煮)	40g	醤油	小さじ1
ミックスビーンズ(食塩無添加)	40g	こしょう	適宜

【作り方】

- ①にんじんを千切りにする。
- ②①とひじきを一緒に、3~4分湯がく。
- ③すりごま、マヨネーズ、醤油を混ぜておく。
- ④②とツナ、ミックスビーンズ、③を混ぜ、最後にこしょうで味を調える。



令和6年2月大和市食生活改善推進協議会・大和市役所健康づくり推進課作成

「あなたの健康的なライフスタイルを応援します」

このレシピについてのお問い合わせは・・・

大和市役所健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係 ☎ 046-260-5804