

今月のテーマは **かぼちゃ・寒天・枝豆** です！



食の知識ABC ~その6~

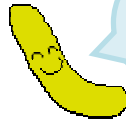
食物繊維について

食物繊維は便秘予防だけでなく、さまざまな健康機能が明らかにされ、生活習慣病を予防するうえでも注目されています。

食物繊維の働きや上手にとるコツについて知り、これからの健康に役立ててみましょう。

食物繊維の働き

便秘の予防、解消
腸内の善玉菌(乳酸菌など)を増やす
満腹感をもたらす
血糖値の上昇をゆっくりにする
コレステロールや胆汁酸などを吸着し、排泄する



バナナ
うんちが
出せると
いいね

メタボ解消！クイズ

サラダにどのドレッシングを
かけますか？

大さじ1(15cc)当たりのエネルギー
(カロリー)が高い順に並べましょう！

- A 和風ドレッシング
- B ゴマだれドレッシング
- C フレンチドレッシング
- D マヨネーズ
- E 中華ドレッシング

(答えは、下にあります)



食物繊維をたっぷりとるコツ

食物繊維の摂取目安量(成人) 男性 20g / 女性 17~18g

*** ポイント ***

1日3食で必ず、
主食(穀類)をとる

副菜を1食に1品以上つける。
(野菜、きのこ、海藻、芋の料理)

野菜は生よりも加熱してとる

汁物は具たくさんにしよう

果物を1日1回は食べる

いろいろな種類の食品を
食べよう



~ 食物繊維が多い食材 ~

食 材	使用量	食物繊維量
かぼちゃ	1/10個	3.0g
トマト	1/2個	0.8g
ほうれん草	1/2束	2.7g
ごぼう	1/4本	2.3g
切干し大根	10g	2.1g
さつまいも	大1/3本	1.4g
大豆(乾)	30g	5.1g
納豆	1パック	3.4g
あずき(乾)	20g	3.6g
干しいたけ	1枚	0.8g
えのきたけ	1/2束	1.6g
ひじき(乾)	8g	3.5g
バナナ	中1本	1.1g
りんご	1/2個	1.4g

クイズの答え

D(84) B(82) E(55)
C(35) A(22)

(カッコ内の数字は、キロ
カロリー。メーカーにより
差があります。)

普段、サラダなどに何気なく
かけているドレッシングに
も、エネルギーがあります。
特に、マヨネーズやゴマを
使ったものは少量でも、
エネルギーは高くなるので、
かけすぎないように。
ノンオイルのものやポン酢
などをかけて食べるといい
ですね。

郡上市食生活改善推進員協議会では各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先 : 郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで
〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地
大和保健福祉センター やまつつじ内 健康課
0575-88-4511 FAX0575-88-4742

郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます
(アドレス<http://www.city.gujo.gifu.jp/kenkou.php>)

かぼちゃとオクラのチーズ焼き

お子様の朝食メニューにどうぞ

かぼちゃ	300g
オクラ	6本
溶けるチーズ	100g
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/3
サラダ油	大さじ1.5
胡椒	少々

(4人分)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	7.4g
カリウム	391mg
カルシウム	182mg
塩分	1.1g

かぼちゃは1cm厚さのひと口大に切って電子レンジで3分加熱するか、固めにゆでる。



オクラは塩をこすりつけ洗い、縦半分に切る。



フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃの両面を焼き、オクラを入れてふたをする。

ほぼ火が通ったら、塩、胡椒、カレー粉をふって炒め、チーズをのせてふたをし、チーズがとけるまで蒸し焼きにする。



枝豆おこわ

枝豆	30さや
白米	2.5合
もち米	1.5合
塩	小さじ1

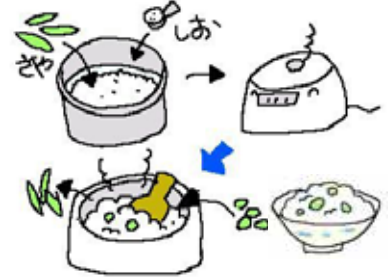
(4人分)

エネルギー	258kcal
たんぱく質	5.0g
カリウム	99mg
カルシウム	7mg
塩分	0.6g

枝豆はさやから実を取り出し、塩を入れたお湯でゆがいておく。



白米ともち米を合わせ、控えめに水加減し塩加減する。さやをのせて炊く。



炊き上がったら、さやを取り出す。最後に実を混ぜる。

寒天と鶏のごまソース

低カロリーの寒天で満足度アップ

粉寒天	2g
水	250cc
鶏胸肉	1枚
酒	少々
生姜汁	"
長ねぎ	"
きゅうり	2本
醤油	大さじ2.5
酢	大さじ1
砂糖	小さじ0.5
ごま油	小さじ2
練りごま	大さじ1
練り辛子	大さじ0.5

(4人分)

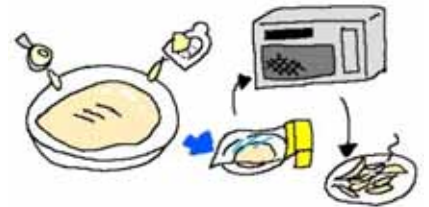
エネルギー	119kcal
たんぱく質	13.4g
カリウム	339mg
カルシウム	65mg
塩分	1.8g

鍋に水、粉寒天を入れて火にかけて、かき混ぜながら煮溶かす。

1分半ほど沸騰させてから流し缶に入れ、冷やし固め、せん切りにする。



鶏むね肉は皮を除き、酒、生姜汁をふりかけ長葱をのせてレンジで約3分加熱し、手でさいておく。



きゅうりはせん切りにする。Aの調味料を合わせてごまソースを作り、ときゅうりを和える。

