

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「腸活レシピ」～



『腸活』とは、食事や飲み物、運動などで腸内環境を整えることです。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、腸と脳はお互いに影響し合うことも分かっています（^{のうちようそうかん}脳腸相関）。腸内環境を整え、健康な腸を目指しましょう。

●腸活について

①期待される効果

⇒便秘解消、免疫力アップ（病気や体調不良を防ぐ）

大腸がんのリスクを下げる、肌の調子がよくなる

②効果のある食材

- ▶発酵食品…みそ、キムチ、しょうゆ、漬けもの、納豆、ヨーグルト、チーズなど
- ▶食物繊維…豆類、海藻類、きのこ類、野菜類など、雑穀類、オリゴ糖
- ▶油…オリーブオイル、アマニ油、えごま油
- ▶水分…1日約1.5ℓを目安にとる



1日3食規則正しく、
栄養バランスを意識
した食事を心がけま
しょう！

もち麦入りハンバーグ

材料	4人分
あいびき肉	200g
ゆでもち麦	100g (もち麦約30gを ゆでる)
玉ねぎ	100g
えのき	100g
卵	1個
パン粉(乾)	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1

〈作り方〉

- ①玉ねぎはみじん切りにする。耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで4～5分加熱する。そのあと、粗熱を取っておく。えのきは石づきを切り落として、1cm長さ切る。
- ②ボウルに、オリーブオイル、ソース以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。4等分にして、空気を抜きながら楕円形に成形し、真ん中を軽くおさえる。残りのタネも同じように作る。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。水100ml(分量外)を加えフタをして蒸し焼きにする。竹串などを刺して肉汁が透明になっていれば、フタを外して水分を飛ばし、ハンバーグを取り出す。
- ④空いたフライパンにソースの材料を入れて合わせる。ソースがあたたまったらハンバーグにかけ、できあがり。

〈添え〉

季節の野菜など

※今回は、アスパラガスをオリーブオイルで炒め、粉チーズをかけました。

ポイント

もち麦とは、もち性の大麦のことです。もちもちとした食感をしています。

ゆでもち麦は、たっぷりのお湯にもち麦を入れて約15分ゆで、流水で洗い流すと作ることができます。もち麦はゆでると約3倍量に増えます。

栄養成分(1人分)

エネルギー 222kcal

塩分 1.3g



豆腐サラダ ～みそヨーグルトドレッシング添え～

材料	4人分
絹ごし豆腐	1丁 (350g)
グリーンリーフ類	120g
トマト	中1個
塩蔵わかめ	20g
みそ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ2
おろしにんにく	少々

〈作り方〉

- ①豆腐はザルなどに10分ほどのせて水けをきる。
- ②グリーンリーフ類は食べやすい大きさに切り、水につけてパリッとさせ、水けをふく。トマトはくし形にして、さらに半分に切る。わかめは水で洗って、食べやすい大きさに切る。
- ③器に①をちぎって、②とともに彩りよく盛りつける。合わせ混ぜたAを添える。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 75kcal
塩分 0.6g



ポイント

ドレッシングは、おろしにんにくがアクセントになっています。食べる直前にかけてお召し上がりください。

ひとくちメモ

妊娠前から葉酸をしっかりとりましょう！ (4月3日 ^{ようさん}葉酸の日)

「葉酸」は、細胞や血液をつくる大切な栄養素です。水溶性ビタミンの一種で、胎児の正常な発育にとって必要な栄養素であり、特に、妊娠前後には多く必要になります。



〈葉酸を多く含む食材〉 ※一部をご紹介します

枝豆、アスパラガス、ブロッコリー、ほうれん草、いちご、アボカド、納豆、海苔など
水に溶けやすく熱に弱いので、生食もしくはスープなどの汁ごと食べられる料理がオススメ！



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

