

健康 レシピ

健康テーマ
「食物繊維たっぷりレシピ」



10月1日は「食物繊維の日」です。10月1日を数字で書くと1001（せんい（ち））と読めることから、現代人に不足しがちな食物繊維の摂取向上を目的として制定されました。食物繊維は水に溶けるもの（水溶性）と溶けないもの（不溶性）の2種類があります。それぞれに働きが異なるので、様々な食材から食物繊維をとりましょう。

豚肉とごぼうの甘辛炒め

【材料】4人分

豚もも薄切り肉	200g
ごぼう	200g
玉ねぎ	120g
しめじ	80g
にんじん	80g
しょうが	20g
小ねぎ	少々
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
ごま油	小さじ2

【作り方】

- ① 豚もも薄切り肉は一口大に切る。ごぼうはささがきにし、水につけておく。玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分け、にんじんは短冊切りにする。しょうがは千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れ、香りがたったら、豚肉を加えて、両面焼き色をつける。
- ③ ②に水気を切ったごぼう、玉ねぎ、しめじ、にんじんを加えて、炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、Aを加えて、炒める。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎを散らす。

栄養成分(1人分)
エネルギー 183kcal
食物繊維 4.2g
塩 分 1.5g

ポイント

食物繊維が豊富なれんこんやこんにゃくを加えてみても、美味しく作ることができます。

《水溶性食物繊維》

- ・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える
- ・お腹が空しくなくなり、食べ過ぎを防ぐ
- ・糖吸収を緩やかにし、食後の血糖値上昇を抑える
- ・脂肪の吸収を抑え、血中コレステロール値を減少させる

⇒生活習慣病予防に効果がある

【食品例】

海藻類、いも類、果物類、麦類など

《不溶性食物繊維》

- ・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える
- ・腸の運動を刺激する
- ・水分を吸収して膨らみ、便の量を増やす
- ・有害物質を吸着して、排泄する

⇒便秘予防・改善、大腸がん予防に効果がある

【食品例】

穀類、野菜類、豆類、きのこ類、海藻類など

1日の食物繊維の目標量

成人男性：20g以上

成人女性：18g以上

日本人の食事摂取基準（2025年版）



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。



【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134（直通）

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
<https://www.lib.t-ibaraki.jp>



図書館カレンダー

10月の休館日は、6日（月）、13日（月）、16日（木）、20日（月）、26日（日）、27日（月）です。

イベント 情報

おはなし会

10月11日（土） 午後2時～2時30分
10月25日（土） 午前11時～11時30分

絵本となかよし

10月9日（木） 午前10時30分～11時
10月23日（木） 午前10時30分～11時

おすすめ新着本

新刊1



13月のカレンダー
（宇佐美 まこと 著）

新刊2



マスカレード・ライフ
（東野 圭吾 著）

勤めていたバイオ企業を辞職した侑平は、亡き祖父母の空き家相続を持ちかけられ、松山を訪れていた。15年ぶりに足を踏み入れたその家の書斎で侑平は、13月まである不思議なカレンダーと、脳腫瘍で余命いくばくもない祖母の病状を綴ったノートを見つける。「寿賀子、『十三月はあったのよ』という」の一文が気になった侑平は、祖母を知る関係者と接するうちに、導かれるように「広島」の地へと辿り着く…。太平洋戦争終結から80年。愚かな戦争の記憶を継承する、至高の大河小説。

ホテル・コルテシア東京で開催されることになった『日本推理小説新人賞』の選考会。当日、その候補者として、ある死体遺棄事件の重要参考人が会場に現れるという情報が…。警視庁を辞め、コルテシア東京の宿泊客や従業員の安全・防犯を担う保安課長に転身した新田浩介が、お客様の安全を第一にホテルマンとして新たな活躍を見せる！「マスカレード」シリーズ待望の最新作。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



翠雨の人
（伊与原 新 著）



パンクハザードによこそ
（中山 七里 著）



ニュースが消える日
（堂場 瞬一 著）



粒と棘
（新野 剛志 著）



ダークネス
（桐野 夏生 著）



トラジェクトリー
（グレゴリー・ケズナジャット 著）



ぼくのシェフ



くまのおやこの
きょうはさかなつり
（エイミー・ヘストン 文）



ねこのいえで
（高橋 和枝 作）



ランドリーの迷子たち
（シャネル・ミラー 作）