



～健康テーマ「食物繊維たっぷりレシピ」～

食物繊維は、腸内環境を整え、生活習慣病の予防にも役立つ栄養素です。秋は、きのこやさつまいもなど、食物繊維を多く含む食材が旬を迎えます。旬の食材をおいしく食べて、毎日の食事から食物繊維をとり入れましょう。

食物繊維を多く含む食品

○野菜類

(切干大根、ごぼう、かぼちゃ、にんじんなど)

○きのこ類

(きくらげ、干しいたけ、しめじなど)

○海藻類

(ひじき、焼きのり、わかめなど)

○穀類

(ライ麦パン、そば、玄米など)

○豆類

(いんげん豆、大豆、納豆など)

○いも類

(じゃがいも、さつまいも、こんにゃくなど)

食物繊維をたくさんとるコツ



1. 汁物は具たくさんにする

汁物には野菜やきのこなどを入れましょう。

手軽に使える乾燥わかめや冷凍野菜を常備しておく便利です。

2. 野菜は加熱して食べやすくする

煮る・蒸す・レンジで加熱することで、かさが減り、食べやすくなります。

3. 玄米など全粒穀物を取り入れる

白米に玄米を混ぜると食物繊維の量を増やすことができます。



根菜たっぷり肉じゃが

材料	4 人 分
じゃがいも	中 2 個
牛薄切り肉	2 4 0 g
ごぼう	1 2 0 g
れんこん	1 2 0 g
こんにゃく	1 0 0 g
いんげん	6 0 g
にんじん	1/2 本
しめじ	1 パック
しょうゆ	大さじ 3・小さじ 1
みりん	大さじ 3・小さじ 1
水	4 5 0 cc
油	大さじ 1

A

ポイント ㊦

油でしっかりいためることで、煮崩れを防ぎ、コクと香りがアップします。

<作り方>

- ①じゃがいもは一口大、ごぼうは斜め薄切り、れんこんは輪切りにし、水にさらし、よく水気をきる。
こんにゃくは一口大に手でちぎり、ゆでる。
- ②いんげんは斜め切りし、ゆでる。にんじんは乱切り、しめじは、小房に分ける。
- ③鍋に油を熱し、①のじゃがいも、ごぼう、れんこん、こんにゃく、②のにんじん、しめじをいためる。油がなじんできたら、牛薄切り肉を加えていためる。
- ④③に水を加え、沸騰したらアクを取り、Aを加える。
沸騰したら、弱火にして 15 分程煮る。
- ⑤皿に盛り付け、いんげんを散らす。



栄養成分 (1 人分)

エネルギー 232kcal
塩 分 2.3 g



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。

