



食べもののでげんきに 10月号

訪問看護ステーションすかれ

食物繊維♡とりたくなる秋

秋といえは、スポーツの秋・読書の秋・睡眠の秋? などありますが、やはり「食欲の秋♡」
 おいしいものは食べたいたけどつい食べすぎてしまう...
 そんな時に注目したいのが「**食物繊維**」
 日本人は食物繊維摂取量が減ってきています。
 きのこ類・芋類・干し柿・りんごなど秋の味覚で食物繊維摂取量アップしましょう♪

食物繊維とは?

→人の消化酵素によって消化されない食物成分
 水に溶けやすいものと不溶性のものがあります

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
役割: 食べすぎ防止 食後急激な血糖値の上昇抑制 コレステロールの吸収の抑制	水に溶けにくいので水分を保持し、便の量を増やして排便を促す作用がある
多く含まれている食品 海藻類・こんにゃく 果物(りんご・いちご・キウイなど)	野菜・豆類・穀類 いも類・きのこ類



食物繊維の魅力

野菜などは噛むことにより、満腹中枢を刺激し、過食を防ぐことで肥満を予防してくれます
 また整腸作用や便秘解消効果も高めてくれるのでお腹まわりもスッキリ♪

食べる順番は野菜から! スタートしましょう!

寒くなったらあ、たがいものでたっぷり食物繊維レシピ

《鶏ごぼう鍋》

材料 2人分

- 鶏むね肉 1枚
- ごぼう 1本
- 糸こんにゃく 1袋
- しいたけ 4個
- 大根 おろし 1/4本分
- 白菜 2-3枚
- ネギ 1本

調味料

- 塩 小さじ1
- 油 大さじ2
- 出汁 1カップ

- お肉は一口大にカット。ごぼうは細切りにし、アタヌキします。その他の材料も適当な大きさにカットします。
- 鍋に旨味料と材料を入れ煮立て、最後に大根おろしを入れてひと煮立ちさせたら完成です!!

