



10月 食育だよ!



北方なかよし保育園
R3. 10. 1

健康の味方・食物繊維

食物繊維が不足すると・・・

- ・便秘になりやすい
- ・動脈硬化になりやすい
- ・高血圧、糖尿病、高脂血症になりやすい



食物繊維は、生活習慣病の予防に役立つことから、「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。血糖の上昇を抑えたり、体内の不要なものや有害なものを吸着して体外に排出したり、腸の運動を促進してスムーズな排便を促します。また、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、体にたくさんの良い影響を与えます。

- 野菜類・・・ごぼう・菜の花・たけのこ・かぼちゃ
モロヘイヤ・ほうれん草
- 豆類・・・いんげん豆・ひよこ豆・大豆
- いも類・・・さつまいも・こんにやく・しらたき
- きのこ類・・・干し椎茸・しめじ・なめこ・えのき茸・きくらげ

積極的に食物繊維を取りましょう♪

《牛肉とごぼうのしぐれ煮》

(4人分)

- | | | | |
|-----------|-------|-------|------|
| ・牛肉(こま切れ) | 100g | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・ごぼう | 1本 | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・にんじん | 1/2本 | ・酒 | 小さじ1 |
| ・糸こんにやく | 50g | ・みりん | 小さじ1 |
| ・いんげん | 2~3本 | ・水 | 80cc |
| ・しょうが | 小さじ半分 | ・油 | 適量 |
| ・すりごま | ひとつまみ | | |

(作り方)

- ①ごぼう・人参はさがきにする。(千切りでも良い)
- ②いんげん、糸こんにやくは適当な長さに切る。
- ③しょうがはすりおろしにする。(チューブでも良い)
- ④鍋に油を熱し、牛肉を炒め、ごぼう、にんじん、いんげんを炒める。
- ⑤糸こんにやくを入れ、水を加えて中火で煮込む。
- ⑥アクをすくい、Aの調味料で味付けし、すりごまを混ぜ込む。にする

