

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



食物繊維が豊富な献立をご紹介します!



- ごぼうの炊き込みご飯
- えのきとしめじのみそ汁
- 鶏肉と野菜の炒めもの
- ゴマ和え
- りんご

栄養価(1食当たり)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 609 kcal |
| 塩分 | 2.4 g |
| 食物繊維 | 8.5 g |

食物繊維はどんな栄養の効果があるの?

食物繊維は糖質の仲間です。同じ糖質の仲間である炭水化物はエネルギーとなりますが、食物繊維は消化が悪く、エネルギーになりません。しかし、生活習慣病関係に対する予防効果が大きく認められています。「第6の栄養素」ともよばれ、次のような働きが期待されています。

- ①食後の血糖値の上昇を抑制する
- ②コレステロールを体の外へ排出する
- ③便秘を解消し腸内細菌叢が改善される

※食物繊維は体質や大量摂取により腹痛や下痢を引き起こすことがあります。取り過ぎには注意しましょう。

調理のポイントとメニューの特徴は?

食事摂取基準2015年度版では、食物繊維の1日の目標摂取量が、18-69歳の男性で20g以上、女性で18g以上と設定されています。食物繊維は、意識をして摂取しないと不足がちになりやすい栄養素です。そのため、食物繊維が多く含まれる野菜やきのこ類などを毎日意識して摂取する必要があります。

今回のレシピには、手軽に食物繊維や野菜を摂取できる炊き込みご飯を取り入れました。ごぼうを具材に入れることで多くの食物繊維を摂取できます。また、みそ汁にはきのこ類を使い、ゴマ和えでは、きくらげ、さやいんげん、ほうれん草を使い普段、意識をしないと摂取しづらい食物繊維をさらに摂取できるように考えました。

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
宮本 愛さんが考案しました。

監修:佐々木 将太先生(管理栄養士)

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



ごぼうの炊き込みごはん

調理所要時間 60分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 312 kcal)

| | |
|------|--------|
| 精白米 | 160g |
| ごぼう | 30g |
| にんじん | 30g |
| れんこん | 30g |
| しょうゆ | 小さじ1杯弱 |
| 清酒 | 小さじ1杯弱 |
| みりん | 小さじ1杯弱 |

- ① ごぼうはささがき、にんじんは細切り、れんこんは厚さ5ミリくらいの半月切りにする。
- ② 精白米をとき、30分間水にさらしておく。精白米の1.2倍の量の水と調味料を入れる。
- ③ 切った野菜を入れ、炊飯する。

えのきとしめじのみそ汁

調理所要時間 10分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 57 kcal)

| | |
|-------|----------|
| 水 | 300cc |
| えのきたけ | 30g |
| ぶなしめじ | 30g |
| 油あげ | 12g |
| みそ | 大さじ1と1/2 |

- ① えのきたけとしめじのいしづきをとり、ばらばらにほぐす。油あげは2cm角にきる。
- ② 鍋に水としめじとえのきたけを入れ、火が通ったらみそを溶きいれひと煮立ちさせる。

鶏肉と野菜の炒めも

調理所要時間 10分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 177 kcal)

| | |
|-------|------|
| 鶏もも肉 | 140g |
| ピーマン | 30g |
| 赤ピーマン | 30g |
| じゃがいも | 60g |
| たまねぎ | 30g |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |

- ① ピーマン、赤ピーマン、じゃがいもは細切りにし、たまねぎはざく切りにする。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、ピーマンと赤ピーマンの順に炒めて塩こしょうで味を調える。

ごま和え

調理所要時間 10分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 31 kcal)

| | |
|--------|--------|
| ほうれん草 | 60g |
| さやいんげん | 20g |
| 黒きくらげ | 4g |
| 白すりゴマ | 小さじ2杯弱 |
| しょうゆ | 小さじ2杯弱 |
| 砂糖 | 小さじ2杯弱 |

- ① ほうれん草とさやいんげんはゆで、黒きくらげはお湯で戻しておく。
- ② 茹で上がったほうれん草は一口大にさやいんげんは半分、黒きくらげは3mm程度の細切りにする。
- ③ ②に白すりゴマ、しょうゆ、砂糖を入れて和える。

りんご

調理所要時間 5分

材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 32 kcal)

| | |
|-------------|------|
| りんご | 120g |
| (1/6カット4切分) | |

1/6に切り皮をむく。