



多賀城市

食育リーフレットvol.25

手軽で楽しい健康づくり&食育情報を掲載

レシピ
3品掲載

たがじょう

T

からだ

K

げんき

G



キッチン



押し麦ご飯

さば缶の和風トマト煮込み

こんにゃくの中華サラダ

豆乳きなこプリン

掲載レシピー人あたりの
栄養価(ご飯130gを含む)

カロリー：538kcal
たんぱく質：23.7g
脂質：16.4g
食物繊維：7.6g
塩分：2.3g



Vegetable



HPにも掲載！



トピックス

食物繊維マスターになろう！

さば缶の和風トマト煮込み



材料 作りやすい分量 (3人分)

・さば缶 (水煮)	150g
・なす	90g
・ズッキーニ	90g
・にんにく	3g
・油	小さじ2強
・トマト缶	1/2缶 (200g)
★酒	大さじ1
★みそ	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
・しそ	3枚

(1人分)

159kcal
たんぱく質12.3g
脂質8.7g
食物繊維2.1g
塩分1.5g

作り方

- ① ★の調味料を合わせておく。
- ② なすとズッキーニは1.5cmくらいの厚さの半月切りにする。しそはみじん切りにする。
- ③ 中火で熱したフライパンに油とにんにくを入れて炒め、香りが出てきたら②を加える。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、さば缶 (汁ごと)、トマト缶、★を加える。
- ⑤ 中~弱火で加熱して汁気を飛ばし、盛り付けたら上にしそを飾る。

麦ごはん130gと一緒に食べるときの栄養価

382kcal / たんぱく質 16.2g / 脂質 3.6g / 食物繊維 3.1g / 塩分 1.5g

こんにゃくの中華サラダ



材料 作りやすい分量 (3人分)

・しらたき	150g
・きゅうり	1/2本
・カットわかめ	1.5g
・大豆 (水煮)	45g
・かにかまぼこ	3本
★しょうゆ	小さじ1/2
★酢	小さじ2弱
★砂糖	小さじ2
★いりごま	小さじ1
★ごま油	小さじ1強

(1人分)

69kcal
たんぱく質3.7g
脂質3.6g
食物繊維2.9g
食塩0.8g

作り方

- ① ●の調味料を合わせておく。
- ② しらたきは食べやすい長さに、きゅうりは干切りにする。かにかまぼこは手で割く。
- ③ しらたきときゅうりを軽く湯通しし、水で冷やして水気をよく切ってボウルに入れる。
- ④ ③のボウルにかにかまぼこと大豆を加え、☆の調味料で和える

豆乳きなこプリン

材料 作りやすい分量（6人分）

・粉寒天	4g
・水	150cc
・豆乳	400cc
◆砂糖	大さじ4
◆きな粉	30g

(1人分)

87kcal
たんぱく質3.9g
脂質3.5g
食物繊維1.5g
食塩0.0g



作り方

- ① 型を水で濡らしておく。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れ、1分以上沸騰させる。
- ③ 弱火にしたら◆を入れ、泡だて器で混ぜる（きな粉のダマを無くすように混ぜる）。
- ④ さらに豆乳を加えてかき混ぜる。ダマができるときは加熱して煮溶かす。
- ⑤ 型に流し入れ、冷水もしくは冷蔵庫で冷やし固める。

●食物繊維をたくさんとるコツ！

💡玄米などの全粒穀物を取り入れる！

玄米や、全粒粉などの精製度の低い穀物は、食物繊維が豊富に含まれています！

例：ごはん130g
を食べる場合



精白米
白ご飯

0.7g



大麦
白ご飯に
大麦をプラス

1.1g



玄米
100%玄米
ご飯

2.2g



💡野菜は加熱して食べやすく！

●具沢山な汁物にする

よく噛むことで満足感がアップし、
食べすぎを防ぐ。
肥満予防や体重管理につながる。

●煮る・蒸す・レンジで加熱する

かさが減るので食べやすくなる。



💡豆類をプラスする！

大豆

10粒で
0.7g



サラダやハンバーグの
つなぎに使う

きな粉

大さじ1で
1.3g



牛乳やヨーグルトに
まぜる

豆乳

200ccで
0.6g



飲料や汁物
として使う

おから

1食分(40g)で
4.6g



サラダや和え物に使う

豆腐

みそ汁1杯で
0.7g



みそ汁に積極的に
入れる

納豆

1パックで
3.0g



朝・昼・夕の
どこかで食べる

● 食物繊維の種類と働き

水溶性食物繊維

● 粘性

- ・胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎ防止になる。
- ・糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑える。

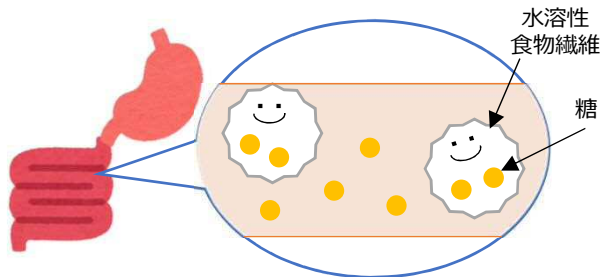
● 吸着性

胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄する。

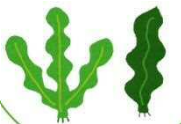
● 発酵性

大腸内で発酵・分解されると、善玉菌が増えて腸内環境が良くなり、整腸効果がある。

特徴
働き



海藻



こんにやく



雑穀



きのこ



果物



(柑橘類・りんご)

多く
含まれる
食品

不溶性食物繊維

● 保水性が高い

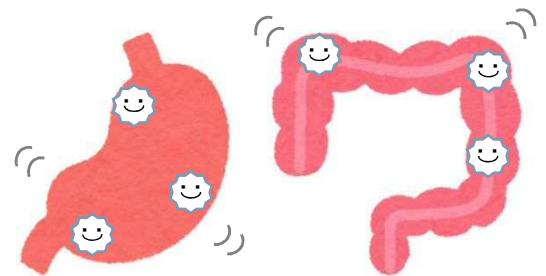
胃や腸で水分を吸収してふくらみ、腸を刺激して蠕動運動を活発にし、排便を促す。

● 繊維状、蜂の巣状、へちま状

よく噛んで食べるので、食べすぎを防ぎ、あごの発達を促すことで歯並びを良くする。

● 発酵性

大腸内で発酵・分解されると、善玉菌が増えて腸内環境が良くなり、整腸効果がある。



甲殻類



豆類



野菜



果物



● 1日の目安量は？ 糖尿病予防にはどのくらい摂ると効果的？

男性	
30～49歳	20g以上
50～69歳	20g以上
70歳以上	19g以上

女性	
30～49歳	18g以上
50～69歳	18g以上
70歳以上	17g以上

糖尿病予防には
25～29g

参考：日本人の食事摂取基準2015、糖尿病ネットワーク