

しょくもつせんい
食物繊維とは？

人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分。

食物繊維は、便の量を増やして便秘を防ぐ働きがあります。最近では、心筋梗塞、糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防に役立つこともわかってきています。

～便秘予防の5つのポイント～

① **3食バランスよくしっかりとりましょう**
バランスの良い食事はお腹のリズムを整えて、排便を促します。特に朝食は、排便を刺激するためにも重要です。

② **食物繊維をしっかりとりましょう**
食物繊維は、腸管を刺激して排便を促す働きがあります。

③ **水分をしっかりとりましょう**
快便にはしっかりと水分補給することが大切です。起床時に冷たい水を飲むと腸が刺激されて排便が促されます。

④ **適度に運動しましょう**
運動をすることで腸の働きが活発になり、排便がスムーズになります。腹部のマッサージや腹筋も快便につながります。

⑤ **しっかり睡眠をとりましょう**
便秘の原因となるストレスや疲労をなくすためにも、睡眠をしっかりとりましょう。

重点項目

① **朝食の欠食を減らす**

② **野菜を毎食食べる**

③ **適正体重を心がける**

④ **地場産品を利用する**

⑤ **家族そろって食べる**

食育の推進は乳幼児から高齢者までのすべてのライフステージを対象として、家庭、地域、生産者、事業者、行政など、さまざまな生活の場面ごとに目標を設定し、取り組んでいます。

※多賀城市食育推進プランの詳細については、多賀城市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.tagajo.miyagi.jp/>

問/多賀城市役所健康課

022-368-1141 (内線 134)

右のQRコードから過去の食育リーフレットがご覧になれます



Vol.2

食育 リーフレット 多賀城市

～食で育む 元気な 多賀城～

- ・便秘予防のポイント
 - ・レシピ紹介
- ～食物繊維の健康ランチ（4品）～



毎月19日は、食育の日です。

☆レシピ☆

栄養価

熱量 343Kcal たんぱく質 13g 脂質12g 食物繊維 10g 塩分 2.7g

※4品の合計の栄養価です。

ひじきたっぶり焼きコロッケ

材料（1人分）

干しひじき	2g	たまねぎ	30g
じゃがいも	50g	豚挽肉	15g
ごま油	小さじ1/2	こしょう	少々
バター	小さじ1/2	パン粉	大さじ1
サラダ菜	1枚	ウスターソース	小さじ2

作り方

- ① ひじきは水で戻して水気を切り、みじん切りする（芽ひじきを使うと切らずに便利）。じゃがいもは皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。火が通ったらつぶし、あら熱をとっておく。
- ② フライパンにバターを入れて弱火で熱し、パン粉を加えてきつね色になるまで炒める。
- ③ フライパンを強火にかけてごま油を熱し、豚挽肉を炒める。火が通ったら、みじん切りした玉ねぎ、ひじき、こしょうを加え炒める。
- ④ じゃがいもと③をボールに入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を小判形に丸め、パン粉を表面にまぶす。温めたオーブントースターにクッキングシートを敷き、10～15分ほど焼く。
- ⑥ 器に盛り付けてサラダ菜を添え、ウスターソースをかける。

きのこの秋色サラダ

材料（1人分）

えのき茸	30g	しめじ	30g
きくらげ	5g	玉ねぎ	10g
ほうれん草	10g	ベーコン	5g
にんじん	5g	ドレッシング	小さじ1と1/2

作り方

- ① えのき茸は半分に切ってほぐし、しめじもほぐす。
- ② きくらげは水で戻しておく。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスして、水にさっとさらす。ベーコンは1cm幅に切る。にんじんは千切りにし、ほうれん草はゆでて3cm幅に切る。
- ④ フライパンを中火であたため、ベーコンを炒め、にんじん、えのき、しめじ、きくらげ、ほうれん草、玉ねぎも加えて炒める。
- ⑤ 器に盛り付け、ドレッシングをかける。

ごぼうと卵のシャキふわスープ

材料（1人分）

ごぼう	30g	卵	1 / 4個
小ネギ	3g	コンソメ	2g
水	150cc	こしょう	少々

作り方

- ① ごぼうは千切りにして水にさらす。小ネギは小口切りにし、器にいれる。
- ② 鍋にお湯を沸かし、コンソメを入れてごぼうをやわらかくなるまで煮て、溶き卵を加え、こしょうで味をととのえて器にそそぐ。

果物（1人分） 柿 80g

食物繊維の一日の摂取基準

男性 20g 女性 17g

この献立で一日のおよそ1/2の食物繊維が摂取できます♪

