



第6の栄養素・食物繊維



食育～83～

食物繊維は人間の消化酵素では分解できない成分で、ひと昔前まではエネルギー源にならないことから重要視されていませんでしたが、整腸作用やコレステロール吸収の抑制などの働きがさまざまな生理作用をもたらすことがわかり、「第6の栄養素」といわれるまでになりました。

この食物繊維には根菜類などに含まれる不溶性のものと、果実や海藻に含まれる水溶性の2つのタイプがあります。不溶性の食物繊維は便を柔らかくしたり量を増やすなど便通を整えるとともに、腸の中にある有害物質を排泄する働きがあります。水溶性の食物繊維は、腸内からのコレステロールの吸収を妨げ、動脈硬化を予防したり、血糖値の上昇を抑え、糖尿病を防ぐ効果も期待されています。

不溶性、水溶性、両方の食物繊維をバランスよく摂取することが大切です。

旬の食材を使った
ヘルシーメニュー例

- * タラのチリソース炒め
- * かぶの香味梅和え
- * 鶏たまごスープ
- * アンジュ 2枚 (30g)



「バゲットアンジュ」はフランス産小麦、塩、水、自家培養酵母種でゆっくり、ゆっくりと熟成させて生地をつくり、優しく、ていねいに仕上げました。クラスト(外皮)は、ザク..ザク..として芳ばしく、クラム(内相)はもちもちとして、ほんのり甘さを感じるバゲットです。

= タラのチリソース炒め =

材料 4人分



| | |
|-------------|-------|
| タラ..... | 4 切れ |
| 塩こしょう..... | 少々 |
| 片栗粉..... | 大 2 |
| にんにく..... | 1 片 |
| しょうが..... | 1 片 |
| 玉ねぎ..... | 1/2 個 |
| 赤パプリカ..... | 1 個 |
| 白ネギ..... | 1/2 本 |
| レタス..... | 2 枚 |
| 豆板醤..... | 小 1 |
| サラダ油..... | 大 3 |
| ＜ソース＞ | |
| 鶏ガラスープ..... | 200ml |
| ケチャップ..... | 大 4 |
| 砂糖..... | 大 1 |
| 酒..... | 大 1 |
| 醤油..... | 大 1/2 |

作り方

- ① タラは一切れを4等分に切り、塩こしょうを振って片栗粉をしっかりとまぶす。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎは粗みじん切り、赤パプリカは種を取り、一口大に切る。白ネギは斜め切にする。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンに大きじ2のサラダ油を熱し、①のタラを入れ、両面に焼き色がつくまで焼き、一旦取り出す。
- ⑦ フライパンの汚れを取り、大きじ1のサラダ油を再度熱し、②のにんにく、しょうが、豆板醤を加えて香がたつまで炒める。
- ⑧ ③の玉ねぎ、赤パプリカ、白ネギを加えて、しんなりするまで炒め、⑤のソースを入れ、⑥のタラをもどし、少し煮詰める。
- ⑨ 器に④のレタスを敷き、⑧を盛りつける。

3品+「アンジュ」2枚

合計 467kcal

野菜量 205g

(1日 350g が目安)



かぶの根と葉は塩で軽くもみ、水気が出たらしぼる。刻んだ梅干し、おろし玉ねぎ、酢、醤油、砂糖、オリーブ油のドレッシングと和え、花かつおをのせる。

かぶの白い根に含まれるアミラーゼは消化酵素として働くので、胃もたれや胸やけを解消し、さらに腸の中を整える効果もあります。かぶの葉は緑黄色野菜と言われるだけあり、根より栄養が豊富に含まれています。中でも強い抗酸化力を持ち、がんや生活習慣病を予防してくれるβカロテンが豊富です。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～を開催しています。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンとスープを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)