



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2022 - 6

— 麻生病院栄養科 —

## 免疫力UP 7月5日



ヘルスケア  
シリーズ

## 食物繊維が豊富な「かんぴょう」

かんぴょうには鉄やカルシウムが多く含まれ、特に食物繊維が豊富です。食物繊維は腸内のビフィズス菌を増やして腸内環境を整えたり、血中コレステロールの上昇抑制作用や、発ガン因子の分解・排出作用などがあります。便秘の改善やダイエットにも適しており、食生活が乱れがちな方にもおすすめの食品です。

美味しいレシピ



## かんぴょう胡麻酢和え



【材料 2人分】

かんぴょう	14g
胡瓜	20g
塩	適量
かに風味かまぼこ	10g
白すり胡麻	大さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1強
うず口醤油	適量

【作り方】

- ①かんぴょうは水洗い後、塩少々(分量外)を加えてもみ、流水で塩を洗い流す。
- ②①のかんぴょうを2cm幅に切る。たっぷりのお湯で茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ③胡瓜は斜め薄切りにし、塩もみしておく。かに風味かまぼこは食べやすい長さに切り、ほぐしておく。
- ④ボウルにかんぴょう、胡瓜、かに風味かまぼこを入れ、調味料Aを加えて和える。

・ご飯

・鱈のしそ味噌焼き

・ひじきとじゃが芋の煮物

・かんぴょう胡麻酢和え



担当者  
より  
ひとこと

「日本人の食事摂取基準」(2020年版)では、女性18g以上、男性21g以上(ともに18~64歳の場合)を食物繊維の1日の摂取目標量としています。かんぴょうは食物繊維が豊富に含まれており、今回の「かんぴょう胡麻酢和え」には食物繊維が2.4g含まれています。いつもの食事に1品追加してみませんか？