AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2022-9

― 麻生北見病院栄養科 ―

免疫力アップ（食物繊維）7月6日

・雑穀ご飯

・豚肉のソテー
　和風茸クリームソース

・切り干し大根
　ペペロンチーノ

・海草サラダ

担当者よりひとこと

切り干し大根といえばまずイメージするのは醤油を使った和風の味付けですが、今回は洋風に仕上げました。ピーマンや赤パプリカ、むき枝豆などで彩りも鮮やかです。和風茸クリームソースには西京味噌を使用し、コクと甘味のある仕上がりです。どちらも塩分は控えめですが旨みたっぷりで、食物繊維も豊富なメニューとなっています。

ヘルスケアシリーズ　コロナに負けるな！免疫力をUPしよう!!

本日はヘルスィ（スイ＝水曜日）デーとして、健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

免疫力とは、人間の体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃することで自分の体を正常に保つ力のことを言います。免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなったり、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

本日のメニューは免疫力アップに効果的な「食物繊維」が豊富です！

■食物繊維は腸内環境を整えてくれる！■

免疫細胞は70%が腸の中に生息しています。その免疫細胞を活性化させるのが「腸内細菌」です。腸内には1000種類以上、約100兆個の腸内細菌が種類ごとにグループを作って生息しており、顕微鏡で腸の中をのぞくと「お花畑（フローラ）」のように見えることから、「腸内フローラ（腸内細菌叢）」と呼ばれています。この腸内細菌のバランスが整っていれば、腸内環境は良好とされます。しかし食物繊維が不足すると腸内環境の悪化に繋がるので、きのこ類、ごぼう、切干大根、海草類などを積極的に食べるのがおすすめです。

■水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランス良く摂ろう！■

海草類や果物に多く含まれる水溶性食物繊維は腸内細菌（善玉菌）のエサとなり、腸内環境を改善します。きのこ類や野菜、いも類などに多く含まれる不溶性食物繊維は便の排出をスムーズにして便秘を予防します。2種類の食物繊維は両方をバランスよく摂るのがポイントです。

■食物繊維のパワー！■

食物繊維は腸内環境を整えるだけではありません。噛み応えのある食材に豊富なので満腹感を感じやすかったり、血糖値の上昇を抑えたり、血液中のコレステロール濃度を下げる効果もあります。免疫力アップだけではなく、生活習慣病の予防にも繋がります。

美味しいレシピ　切干大根ペペロンチーノ

【材料　2人分】

	切干大根	20ｇ
	れんこん水煮	30ｇ
	人参	20ｇ
	ピーマン	10ｇ
	赤パプリカ	6ｇ
	ツナフレーク	10ｇ
	にんにく	1ｇ
	オリーブオイル	小さじ1
A	顆粒コンソメ	小さじ1/3
A	薄口醤油	小さじ1/3
A	塩	少々
	赤唐辛子（輪切り）	適量
	むき枝豆、パセリなどお好みで	

【作り方】

①切干大根は水で戻して、水気をきっておく。
②れんこん水煮はいちょう切りにし、人参、ピーマン赤パプリカは千切り、にんにくはみじん切りにする。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にしてれんこん水煮、人参、ツナフレークを加え炒める。
④火が通ったら切干大根、ピーマン、赤パプリカ、調味料Aを加え炒め合わせて器に盛り付ける。
⑤お好みでむき枝豆、パセリを飾る。

切干大根ペペロンチーノ1人分で食物繊維が3.0ｇ摂れます♪

本日のメニュー（1人分）

皆さんが笑顔になれるような美味しいお食事を目指します♪

●雑穀ご飯
●豚肉のソテー和風茸クリームソース
●切干大根ペペロンチーノ
●海草サラダ

エネルギー・・・759Kcal　たんぱく質 ・・24.0ｇ
脂質 ・・・・・・25.0ｇ　塩分 ・・・・・1.7ｇ
食物繊維　・・・・7.4ｇ