



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-13

麻生北見病院栄養科



ヘルスケア
レシピ

健康は「食べる」ことから！

今日はヘルスィ（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。

健康的なからだをつくり、維持するためには「食べる」「眠る」「運動する」が重要です。今日は「食」に関する理解を深めて、食生活を見直してみましよう。

腸内環境を整えるのに効果的な「食物繊維」

■食物繊維とその効果■

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、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働きもあります。そのため、生活習慣病の予防にも繋がります。食物繊維はほとんどの日本人に不足している食品成分であるため、積極的に摂取することが勧められます。

■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■

海藻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種類の食物繊維両方をバランスよく摂るのがポイントです。

■食物繊維は免疫カアップにも繋がる■

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、海藻類などを積極的に食べるのがおすすめです。

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
ツナ缶	10g
にんにく	1g
オリーブオイル	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/3
薄口醤油	小さじ1/3
塩	少々
赤唐辛子（輪切り）	適量
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、ツナ缶を加え炒める。
- 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、茹でた枝豆、パセリを飾る。

この1食で、1日に目標とする食物繊維量の2分の1を摂ることができます♪

※ご飯190gの場合の栄養価

エネルギー	666Kcal	たんぱく質	24.3g
脂質	22.7g	塩分	2.8g
食物繊維	9.5g		

本日のメニュー（1人分）

- 生姜とわかめのもち麦ご飯
- 豚肉ソテーきのこトマトの和風だれ
- 切干大根ペペロンチーノ
- ブロッコリー変わり胡麻和え



担当者
より
ひとこと

健康的なからだを維持するためにはバランスのよい食事が重要です。バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことで、からだに必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。本日のテーマは腸の健康。食物繊維は腸内環境を整えたり、生活習慣病の予防にも効果的です。