

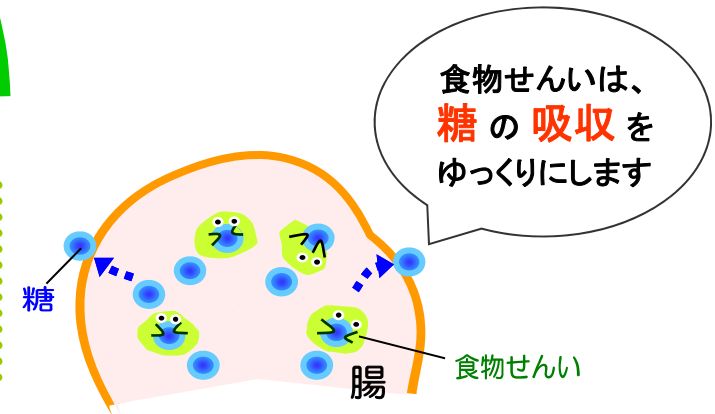
とれていきますか？食物せんい

◎食物せんいをとる利点は？

食後高血糖の予防、便秘やガンの予防、血中コレステロールを下げる

◎1日の目安はどのくらい？

食物せんいとして20g程度 → 野菜1日350g以上 + 海草・きのこ・こんにゃく



白ごはん 150g



252 Kcal 0.5 g

玄米入りごはん 150g



250 Kcal 1.2 g

たまねぎ 80g



30 Kcal 1.3 g

ブロッコリー 40g



13 Kcal 1.8 g

ごぼう 60g



39 Kcal 3.4 g

生わかめ 20g



3 Kcal 0.7 g

こんにゃく 80g



4 Kcal 1.8 g

ゆでそば 180g



238 Kcal 3.6 g

ゆでうどん 240g



252 Kcal 1.9 g

レタス 50g



6 Kcal 0.6 g

ほうれんそう 80g



16 Kcal 2.2 g

切干大根(乾燥) 10g



28 Kcal 2.1 g

ひじき(戻し) 40g



7 Kcal 2.2 g

絹ごし豆腐 100g



56 Kcal 0.3 g

食パン(6枚切1枚)



158 Kcal 1.4 g

ライ麦パン(6枚切1枚)



158 Kcal 3.4 g

じゃがいも 100g



76 Kcal 1.3 g

かぼちゃ 70g



64 Kcal 2.5 g

エリンギ 40g(大1本)



10 Kcal 1.7 g

生しいたけ 20g



4 Kcal 0.7 g

納豆 40g(1パック)



80 Kcal 2.7 g

左:エネルギー 右:食物せんい

高村内科クリニック

根菜たっぷり汁

エネルギー 78 kcal

塩分 1.2 g

食物せんい 2.0 g



材料(2人分)

鶏もも皮なし...30 g
さつまいも...60 g
大根...60 g
人参...20 g

こんにゃく...40g
ねぎ...20 g
だし汁...300 cc
A { しょうゆ...小さじ 1/2
塩...小さじ 1/4

作り方

- ① 鶏肉は一口大、さつまいもは1cmのいちよう切りにする。
- ② 大根、人参は5mmのいちよう切り、こんにゃくは手でちぎる。
- ③ ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と②を入れて火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
①を加え、さつまいもが軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ A、③を加え、ひと煮立ちしたら椀に盛る。

しめじのオイスターレンジ

エネルギー 21 kcal

塩分 0.3g

食物せんい 1.9 g



材料(2人分)

しめじ...1パック A { オイスターソース...小さじ1
ごま油...小さじ1/2

作り方

- ① しめじは石づきを除いて子房に分け、耐熱容器に入れる。
- ② ①にAを入れて混ぜる。
ラップをして電子レンジに1分30秒加熱する。

ひじきサラダ

エネルギー 35 kcal

塩分 0.7g

食物せんい 2.1 g



材料(2人分)

ひじき(もどしたもの)...80g
きゅうり...1/2本
ハム...1枚 A { ポン酢...小さじ2
サラダ油...小さじ1/2

作り方

- ① ひじきは、さつとゆで、冷ます。
- ② 千切りにしたきゅうり、ハムと①をAで和える。

えのきのポン酢かけ

エネルギー 16 kcal

塩分 0.4 g

食物せんい 2.4 g



材料(2人分)

えのき茸...1パック
青しそ...1枚
ポン酢...小さじ2

作り方

- ① えのきだけは石づきを除き、3等分に切る。
- ② 耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。ざるにあげて冷ましておく。
- ③ ②、線切りにした青しそをポン酢で和える。

かぼちゃのうま煮

エネルギー 71 kcal

塩分 0.5 g

食物せんい 2.5 g



材料(2人分)

かぼちゃ...140g A { オリゴ糖...小さじ1
うす口しょうゆ...小さじ1
水...大さじ2

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② 耐熱容器に①を並べ、Aを加えてよくからめる。
キッチンペーパーに箸で穴をあけ(落とし蓋)、かぼちゃの上に乗せる。
- ③ ラップをし、電子レンジで約6分加熱する。

切干大根のスープ

エネルギー 49 kcal

塩分 0.9 g

食物せんい 3.6 g



材料(2人分)

切干大根...10g
干しいたけ...1枚
干えび...大さじ1/2 (4g)
ブロッコリー...60 g
人参...小1/4本
たまねぎ...1/4個
水...300cc.
コンソメ...1/2個
塩・こしょう...少々

作り方

- ① 切干大根、干しいたけは水でもどし、食べやすい大きさに切る。干えびは水でもどしておく。
人参はいちよう切り、たまねぎは線切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ③ 鍋に水、コンソメ、①を入れて沸騰させ、10分ほど煮る。②を加え、塩・こしょうで味を整える。