



# 3月のテーマ 今こそとろう！食物繊維



「食物繊維をとりましょう！」  
ということをよく聞きませんか？  
なぜ必要？どうしたら簡単にとれる？ことを解説して  
いきます！

## 食物繊維をとるべき理由

### LDLコレステロールの低下

体内でつくられるコレステロールを体外に追い出します。

### 血糖値の上昇を抑制

食後の急な血糖値の上昇を抑えます。

### 便秘の予防

腸内細菌のエサとなるため、腸内環境を整えます。

### 食物繊維が不足すると...

- ・糖尿病の発症リスクが高まる。
- ・心筋梗塞の発症率が高まる。
- ・便秘になりやすく、腸内環境が悪化する。



腸内環境が乱れると、アレルギー反応が敏感  
になりやすくなります。

今の時期、整えておかないと、  
花粉症が発症したり、悪化する可能性も。



## 食物繊維、どうやってとる？

食物繊維を多く含む食品群をどれだけ食べればいいのか、  
食物繊維をより多くとるコツ、特に多く含まれる食品を紹介  
します。

野菜 きのこ 海藻	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食1品以上、1日5品、野菜料理をとる。</li> <li>・サラダだけでなく、火を通した料理もとるようにする。(カサを減らしてより多く食べる)</li> </ul> <p><b>特に多く含まれる食品</b> きのこ類・海藻類・根菜類・乾物...</p>
果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日1品～2品とる。(1日200g)</li> <li>・皮ごと食べられるものは皮ごと食べるようする。</li> </ul> <p><b>特に多く含まれる食品</b> アボカド・キウイ・ベリー類・リンゴ...</p>
穀物 芋	<ul style="list-style-type: none"> <li>・穀類は、未精製のものを選ぶ。 (玄米・胚芽米・胚芽パン・ふすま入りパン)</li> <li>・芋類は1日1品～2品とる。</li> </ul>
豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日1品～2品とる。</li> </ul> <p><b>特に多く含まれる食品</b> 納豆・おから・ひよこ豆・あずき...</p>

## 3月のおすすめレシピ

\*レシピは横のリーフレットでご覧下さい！

### 春の行楽シーズンにおすすめレシピ

旬を楽しめる簡単春巻き「春の香り♪筍とアスパラの春巻き」  
お弁当にも作り置きにも♪「めんたい白滝」

## 3月のおすすりレシピ

### 春の香り♪筍とアスパラの春巻き

1人分 263kcal 塩分1.9g

材料 (2人分)

・春巻きの皮	6枚	A {	・ボンレスハム	6枚
・タケノコ水煮	60g		・小麦粉	小1
・アスパラ	3本		・水	小1
・塩	少々		・油	小2
			・醤油やマヨネーズ	好みで

1. アスパラの根元の硬い部分を切り落とす。根元から4~5cm、皮をむき、2等分に切る。お湯で1分ゆで、ザルにあげる。
2. タケノコはアスパラの長さにそろえ、細切りにする。ボンレスハムも細切りにする。
3. アスパラとタケノコは軽く塩をふる。
4. 3種類の具材を皮にのせ、普通の春巻きを巻くのと同じように巻く。最後に、A. でのり付けしてとめる。
5. 油をはけなどを使って4. でできた春巻きの両面に塗る。
6. トースターで焼く。3分ほどトースターを温めたら、両面5分ずつ焼く。(焦げそうならアルミホイルをかける)
7. ちょうど良い焦げ目がついてパリッとしてきたら完成。好みでマヨネーズや醤油をつけて食べる。



### 作り置きに！めんたい白滝

1人分 27kcal 塩分1.0g

材料 (4人分)

・白滝	240g	・醤油	小1
・明太子(中)	1房	・油	小1/2
・小ねぎ(小口切り)	1つかみ		

1. 白滝は軽く水で洗い、沸騰したお湯で2~3分ゆでる。ザルにあげ、粗熱がとれたら食べやすい長さにきる。
2. 明太子は皮を取り除き、ほぐす。
3. フライパンに油をひき、白滝を炒める。醤油を加え、なじませたら明太子、小ねぎを加え、さっと炒める。



当院では栄養相談を行っています。  
お気軽に医師にご相談下さい。

