

腸活メニュー 4

食物繊維をたくさん食べて

快腸・快調

HAPPY INTESTINE & GOOD CONDITION



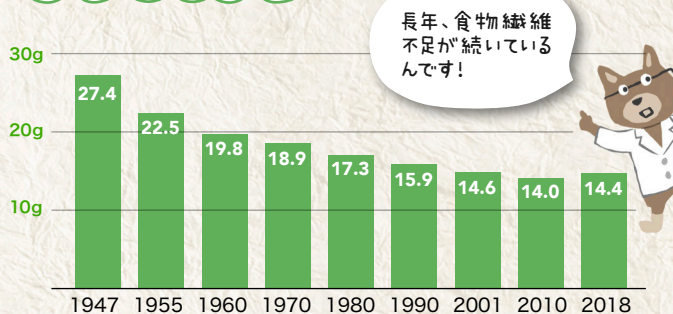
現 代の日本人は、特に水溶性食物繊維の摂取が少ないと言われますが、近年は、口カボブーム、野菜不足で不溶性食物繊維も含め、食物繊維総量の不足状態が続いています!

腸 活には、二つの食物繊維をバランスよくとることが大切。毎日の食事から穀物、野菜をしっかり食べることを心がけましょう。

身近な食品の♪



食物繊維摂取量推移



食物繊維含有量

水溶性食物繊維

ビフィズス菌や酪酸菌など善玉菌のエサになったり、便の滑りをよくする。

不溶性食物繊維

便のカサを増したり、腸のぜん動運動を活発にしたりして排便を促す

(g/100g 中)		
6.0	大麦	3.6
0.7	玄米	2.3
2.3	納豆	4.4
2.3	ごぼう	3.4
1.4	オクラ	3.6
0.7	ブロッコリー	3.7
1.7	アボガド	3.6
0.4	キャベツ	1.4
0.6	さつまいも	1.6
0.3	しめじ	3.4
0.4	アスパラガス	1.4
	こんにゃく	3.0
0.7	キウイ	1.8

1 日当り食物繊維摂取目標量と平均摂取量 (g/日)



※厚生労働省 国民健康・栄養調査(2018)

鶏肉とブロッコリー、豆のバジル和え

1 人あたり：エネルギー 227kcal

食物繊維総量 5.8g 水溶性：0.7g 不溶性：5.1g

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 1 枚
- ブロッコリー 1/2 株 (150g)
- ミックスビーンズ 50g
- バジルペースト 大さじ 1
- 塩、こしょう 少々
- 白ワイン 大さじ 1
- 粉チーズ 適量



★茹でたもち麦やアーモンドをトッピングすると食物繊維量はさらに UP!

作り方

- 鶏もも肉は余分な皮を取り、フォークで皮全体に穴をあける。厚みが均一になるよう開き、両面に塩を振る。鍋に鶏肉を入れ、白ワイン(酒)、あればレモンライス、セロリの葉とかぶる程度の水を入れて蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にし、10 分ほど蒸し煮にする。火が通ったら煮汁につけたまま粗熱がとれたら、水気を切る。
- 鍋に湯を沸かし、塩(分量外小さじ 1)を入れ、小房に分けたブロッコリーを加え塩茹でする。ざるにあげて水気を切る。
- ボウルにバジルペーストを入れ、一口大に切った鶏肉、ミックスビーンズ、ブロッコリーを加えて和える。塩、こしょうで味を整え、粉チーズを振る。



食物繊維の多い野菜、豆に鶏肉を組み合わせたメインにもなる一品。善玉菌を含む発酵食品「チーズ」をアクセントにプラスしました。

