



新年あけましておめでとうございます。冬休みは、家にいる時間が長くなるため、生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活を送り、かぜや病気に負けない体をつくりましょう。

今月は、おなかの調子を整えるために必要な「食物せんい」についてお知らせします。

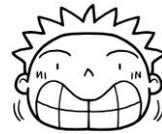
体の中をそうじしてくれる 食物せんい



食物せんいの働き

- おなかの調子を整える
腸の働きを活発にして、おなかに溜まったものをスムーズに外に押し出します。
- おなかの善玉菌を増やす
善玉菌のエサとなり、腸内環境を整え、免疫力を高めます。
- 満腹感を与える
食べ過ぎを防ぎます。
- 血糖値の急上昇を防ぐ
糖質の吸収をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を抑えます。

おなかの調子を整え、生活習慣病や肥満を予防する働きがあります！



かみごたえいっぱいのお食物せんい



食物せんいは、かみごたえがある食品に多く含まれています。よくかむことで、歯がしょうぶになり、虫歯や歯周病の予防にもつながります。

食物せんいが不足すると・・・

- 便秘になりやすい
便が硬くなり、おなかが張ったり食欲がなくなったりすることがあります。
- 免疫力が低下する
腸内環境が悪化し、病気にかかりやすくなる可能性があります。

食物せんいが豊富な食べ物



給食レシピ

今回、空の駅風和里レストランでも提供される、芝山町学校給食の人気レシピ「ほうれん草ののり和え」と「スタミナ納豆」のレシピを紹介します。

ほうれん草ののり和え

| | | | |
|------------|------|------|------|
| ほうれん草 | 120g | しょうゆ | 小さじ2 |
| にんじん | 20g | 上白糖 | 小さじ1 |
| えのきたけ | 40g | サラダ油 | 小さじ2 |
| (しょうゆ、みりん) | | 穀物酢 | 小さじ2 |
| きざみのり | 4g | | |

<作り方>

野菜を茹でて、えのきは調味料で炒り煮しておく。その他に茹でた豆腐の刻みのみじん切りに混ぜて「散茹にんじんケーキ」のレシピなど、町のホームページで写真付きのレシピを公開しています。



スタミナ納豆

| | | | |
|------------|--------|-------------------------------------|------|
| ひきわり納豆 | 40g | ほうれん草 | 60g |
| 鶏むねひき肉 | 30g | オクラ | 35g |
| *長ねぎ | 少々 | にんじん | 彩り程度 |
| *酒 | 小さじ1 | しょうゆ | 小さじ1 |
| *しょうゆ | 小さじ1弱 | かつお節 | 少々 |
| *三温糖 | 小さじ1/2 | 白いりごま | 適量 |
| *にんにく(おろし) | 少々 | ①鶏ひき肉は、そばろを作る。 | |
| *しょうが(おろし) | 少々 | ②ほうれん草、オクラ、にんじんをゆでる。 | |
| *一味唐辛子 | 少々 | ③①と②と、ひきわり納豆を混ぜて、味付けし、かつおぶしとごまを混ぜる。 | |
| *ごま油 | 炒め用 | | |

<作り方>