

食物繊維で腸内環境を健康に保ちましょう

食物繊維は、食べ物の中に含まれヒトの体内にある消化酵素で消化できない成分です。そのため昔は体に不要な食物のカスだと考えられてきました。しかし今では便秘を防いだり、生活習慣病の予防や改善に効果があることなどが分かり、「第六の栄養素」と言われることもあります。

	はたらき	主な食品
水に溶けにくい 不溶性 食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を保持し便の量を増やす ・腸を刺激して排便を促す ・発がん物質などの有害物質を吸着して便と一緒に排出する ・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える 	穀類・野菜・豆類・きのこ・えびやかきの殻など
水に溶ける 水溶性 食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> ・糖質の吸収を穏やかにして、食後の血糖値の上昇を抑える ・コレステロールの排泄を促す ・お腹がすきにくくなり、食べ過ぎを防ぐ ・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える 	大麦・果物・こんにやく・わかめ・昆布・寒天など

食物繊維は種類によってはたらきが異なるので、多種類の食品を組み合わせてとるのがコツです。野菜に食物繊維が多いとはいえ、生野菜ばかりではかさが多く、量がなかなか取れません。煮物やお浸しなど、火を通すとかさが減ってたっぷり食べられます。

多くの人は食物繊維が不足ぎみと言われています。積極的にとりましょう。
栄養士 小林 美香

当院の食事は薄味でも美味しく食べていただけるよう、旨味たっぷり旬の野菜を使ったり、香味野菜や香料など味のアクセントになる食材を取り入れたり工夫しています。味噌汁については塩分濃度を測定し調節し

栄養科からこんにちは

調理師 清水 孝子

てきました。大量調理の中で数値を一定化させる事はなかなか困難な事ですが、具材の分量を考慮したり調理時間などを調整したりし、理想とされる塩分濃度を保てるようにこれからも努力していきます。

季節の料理

白菜グラタンスープ

○材料(2人前)

- ・白菜……………2枚(約200g)
- ・玉ねぎ……………1/2個(約100g)
- ・薄切りベーコン……………2枚
- ・水……………500cc

- A
- ・酒……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・コンソメ……………小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1/2
 - ・塩……………小さじ1/4
 - ・黒こしょう……………少々

- ・バター……………小さじ1
- ・ピザ用チーズ……………適量

<作り方>

- ①白菜、ベーコンは5mm幅、玉ねぎは薄切りに切る。
- ②鍋にバターを入れて中火で熱し、溶けたら①を入れる。玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③②に水を加えて沸騰したら弱火にして煮込む。
- ④Aを入れて味を整え火をとめる。
- ⑤④を耐熱容器に入れてチーズをのせる。オーブントースターで焼き色をつけたら出来上がり。

☆④を器に盛り付けてチーズをのせ、電子レンジで加熱しても美味しいです。

[調理師 坂田 睦美]



～編集後記～

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。塩分のとりすぎに気をつけて体が温まる料理や食品を摂りましょう。
栄養科