

食物繊維 足りていますか？

食物繊維は、人の消化酵素で消化することのできない炭水化物です
整腸作用があることは有名な話ですが、最近では脂質異常症・高血圧症・糖尿病などの生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できることがわかり、注目されている食品成分です
多くの日本人が不足気味で、最近の報告によると平均摂取量は1日あたり14 g 前後と推定されています

食物繊維を効率的に摂るコツ



その1

1日のうち1食の主食を玄米ご飯、麦ごはん、麦芽米ごはん、全粒小麦パンなどに置き換える

その2

しらたき・さつまいも・切り干し大根・ごぼう・ブロッコリー・しいたけ・ひじき・おからなど食物繊維を多く含む食品を取り入れる

健康定食の

ご案内

健康定食は、管理栄養士・レストランシェフ・保健師で
考案した定食です

今年度は『**食物繊維**』を意識した献立です
この1食で**7.3g**の食物繊維を摂取できます

*ごはん180gの場合

食物繊維は、魚介類や動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます

男性

(18~64歳)

**21g
以上**

女性

(18~64歳)

**18g
以上**

目標量

本日の 献立

切り干し大根のナポリタン 食物繊維：1.9 g
 パスタの代わりに切り干し大根を使用し、食感のアクセントに大豆を入れ、ナポリタン風に仕立てました
 アレルゲン：小麦、大豆、りんご



ごぼうのごまだれ和え 食物繊維：2.1 g
 ごぼう、にんじん、小松菜、ひじきの和え物です
 ごまの香りが食欲をそそります
 アレルゲン：小麦、大豆、卵、りんご、ごま



きのご味噌汁 食物繊維：0.8 g
 しいたけ、しめじ、えのきの味噌汁です
 きこの食感と、香りを堪能できる一品です
 アレルゲン：大豆



蒸し鶏ネギソース・白身魚竜田揚げ 食物繊維：1.3 g
 鶏もも肉を皮付きのまま、旨味をのがさないよう蒸して、柔らかく仕立てました
 白身魚竜田揚げは、うす衣のさっくりとした食感を味わっていただけます
 付け合わせ野菜には、手作りのにんじンドレッシングをかけました

アレルゲン：小麦、大豆、ごま



栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
切り干し大根のナポリタン	32	1.7	0.8	4.7	0.5	1.9
ごぼうのごまだれ和え	77	0.9	5.2	6.7	0.2	2.1
きのご味噌汁	13	1.0	0.2	2.3	0.6	0.8
蒸し鶏・白身魚竜田揚げ	283	20.0	15.8	12.7	1.0	1.3
ところん黒みつきな粉	26	0.9	0.9	4.9	0.0	0.7
合計	431	24.5	22.9	31.3	2.3	6.8

ところんの黒みつきな粉かけ

食物繊維：0.7 g
 食物繊維が豊富なところんに、黒みつときな粉をかけてデザートに仕立てました

アレルゲン：大豆

ごはん 食物繊維：0.5～0.7 g
 広島県産白米