



栄養と健康 【腸内環境を整えよう！】

＜腸内環境を整える食事ポイント＞

- ① 1日3食を規則正しく食べる。
- ② 朝食を抜かない。
- ③ 十分な量の食事をとる。
- ④ 水分をしっかりと補給する。
- ⑤ 食物繊維やオリゴ糖などを含む、腸内環境を整える食材をとる。

★おすすめ食材★

いも類、豆類、根菜類、緑黄色野菜、果物
海藻類、きのこ類、乾物、雑穀類、
ヨーグルト、はちみつなど



★枝豆と塩昆布の焼きいなり

【材料：4人分】

油揚げ(1枚30g)	3枚
ゆで枝豆(さや付き)	150g
塩昆布	大さじ3
ご飯	1.3合分
ごま油	小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1

カロリー 315kcal 塩分 0.7g

※塩昆布⇒大さじ3(15g)

【作り方】

- ① 枝豆はさやから出す。
- ② 油揚げはキッチンペーパーで油をおさえ、3等分に切る。
- ③ ボウルに温かいご飯、枝豆、塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせ、等分に分けて丸め、油揚げに詰める。(1人2個)
- ④ フライパンに③を並べ、中火で両面焼き色がつくまで焼いたら火を止め、最後にめんつゆを回しかける。

※余った油揚げは汁物に入れる。

こんがり焼いたお揚げの香ばしさと、パリパリ食感が美味しい♪ 栄養バランスの良いメニュー！



★なすときゅうりの浅漬け

【材料：4人分】

なす(1個80g)	2個
きゅうり(1本100g)	1本
うま味調味料	5ふり
しょうが(1かけ15g)	1かけ
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
酢	大さじ2
ごま油	小さじ2

カロリー 42kcal 塩分 0.6g

【作り方】

- ① きゅうりはピーラーで皮をしま目にむき、5mm幅のななめ切りにしてビニール袋に入れ、うま味調味料をふって揉み込む。
- ② しょうがは千切り、なすはタテ半分に分けて5mm幅の半月切りにし、①のビニール袋に加える。
- ③ ①にめんつゆ、酢、しょうが、なすを加え30分程冷蔵庫で冷やす。食べる前にごま油を加えて和える。

しょうがごま油の風味、酢の酸味を活かし、塩分控えめでも美味しく食べられます。



★ひつつみ汁

【材料：4人分】

薄力粉	100g
水	60cc
鶏もも肉	120g
ごぼう(1本100g)	1/2本
大根(1本1kg)	1/6本
にんじん(1本150g)	1/3本
しいたけ	3枚
長ねぎ(1本100g)	1/2本
水	800cc
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 和風だしの素	小さじ1
A しょうゆ	大さじ2

カロリー 185kcal 塩分 1.6g

【作り方】

- ① ボウルに小麦粉を入れ、少しずつ水を加えて、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。ひとかたまりにして、ぬれぶきんをかけ常温で30分程ねかす。(冬場は1時間)
- ② ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、10分程水に浸ける。
- ③ 鶏もも肉は一口大、大根、にんじんはいちょう切り、しいたけは薄切り、長ねぎはななめ薄切りにする。
- ④ 鍋に大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、水(800cc)を入れ、野菜に火が通るまで、中火で15分程煮たら、Aの調味料を加える。
- ⑤ ①を食べやすい大きさにちぎって薄くのばして汁に加え、火が通るまで煮る。最後に長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

青森、岩手の郷土料理！手で引きちぎることを現地の方言で「引つつむ」といい、鍋に入れる様子から名づけられました。



1日のたんぱく質摂取推奨量 男性60g/日、女性50g/日

食品に含まれるたんぱく質量

100gのお肉を食べた=たんぱく質を100g摂ったではありません！

魚	牛乳
サンマ 1尾 (100g) 17.2g サケ 1切 (80g) 17.9g しらす干し 大さじ1 (7g) 1.6g	牛乳 コップ1杯 (200ml) 6.6g ヨーグルト 100g 3.6g プロセスチーズ 1個 (18g) 4.1g
マグロ 刺身5-6切 (100g) 24.2g カツオ 刺身5-6切 (100g) 25.8g ちくわ 1本 (30g) 3.7g	卵 1個 (55g) 6.5g
肉	豆
牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g) 13.8g 豚小間 5枚 (100g) 18.3g 鶏胸肉 2/5枚 (100g) 19.5g	木綿豆腐 半丁 (150g) 9.9g 充填豆腐 1丁 (150g) 7.5g 生揚げ 半丁 (100g) 10.7g
鶏もも肉 2/5枚 (100g) 17.3g ひき肉 (100g) 17.4g ベーコン・ウインナー 3枚、3本 (60g) 7.4g	油揚げ 1枚 (30g) 5.5g 納豆 1パック (40g) 6.6g 調整豆乳 コップ1杯 (200ml) 6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

食物繊維はバランスに注意！

食物繊維には不溶性と水溶性の2種類があり、それらをバランス良く摂ることが大切です。不溶性食物繊維を摂りすぎるとかえって膨満感が強くなり、便秘を悪化させてしまうことがあります。どちらもバランス良く摂るように心がけましょう！

不溶性食物繊維を多く含むもの

- さつまいも、じゃがいもなどの芋類
- 大豆、いんげん豆などの豆類
- ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草
- 玄米、パン、米などの穀類

便のかさを増やし
腸の動きを活発にする

水溶性食物繊維を多く含むもの

- キウイ、りんご、バナナなどの果物類
- わかめ、昆布、もずくなどの海藻類
- おくら、里芋などネバネバ食材

腸内で働く善玉菌の
栄養源になる

過去レシピは、味の素ファンデーションホームページで見れます👉
<http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>

ふれあいの赤いエプロン メニュー

2019年6月より、メールマガジンの配信を開始しました！
 毎月のレシピ紹介に加え、地域情報や料理教室でのホットなニュース、食・栄養軸での、防災関連情報などを配信していく予定です！メルマガ登録は、ホームページ内の登録フォームにてお願いします。