

食物繊維で健康レシピ

食物繊維とヤラピンの相乗効果で便秘改善♪

さつまいもの筑前煮

材料(2人分)

さつまいも(乱切り) …… 1本(150g)
にんじん(乱切り) …… 中1/2本(100g)
れんこん(乱切り) …… 1節(100g)
生しいたけ …… 小4個(30g)
こんにゃく(1口大にちぎる) …… 100g
さやえんどう …… 6さや(18g)
鶏もも肉(1口大に切る) …… 120g
サラダ油 …… 大さじ1/2(6g)
めんつゆ(濃縮タイプ) …… 大さじ2(36g)
水 …… 200cc



作り方

- ①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わってきたら、こんにゃくを加えて炒める。
- ②にんじん、れんこん、生しいたけを加えて、さらに炒める。
- ③めんつゆと水を加えて煮立てて、アクを取り除き、さつまいもを加え、落とし蓋をして20分煮る。
- ④器に盛り付け、ゆがいたさやえんどうを添える。

※調理時間の目安：約45分

一人分の栄養価

エネルギー:	365kcal	脂質:	15.1g
たんぱく質:	14.0g	炭水化物:	43.5g
		食塩相当量:	2.0g
		水溶性食物繊維:	1.3g
		不溶性食物繊維:	5.2g
		食物繊維総量:	6.5g

さつまいもは煮崩れしやすいので、最後に加え、落とし蓋をしましょう。



さつまいもは皮ごと食べましょう!

さつまいもには、100gあたり2.8gの食物繊維が含まれています。じゃがいもだと、100gあたり1.3g含まれますので、いも類の中でも食物繊維が豊富な食材といえます。さつまいもの食物繊維には、便秘を改善する効果だけでなく、LDL-コレステロール値を下げる作用があります。

また、さつまいもにはヤラピンという物質が含まれています。これは、さつまいもを切ると、皮に近いところからにじみ出る白い乳液のことで、さつまいもだけに含まれている物質です。ヤラピンには、

腸の働きを活発にし、便を柔らかくする作用があり、古くから緩下剤として用いられています。このヤラピンと食物繊維との相乗効果により、さらに便秘を改善する効果が期待できます。さつまいもの皮の近くには、ヤラピンだけでなく、カルシウムやビタミンCが豊富に含まれているので、皮ごと食べるようにしましょう。

筑前煮は、一度に様々な食材を味わうことができる料理です。手間がかかると思われがちな煮物ですが、さつまいもとにんじんの甘みで砂糖やみりんは使わなくてもよく、味付けはめんつゆだけで簡単に作れますので、ぜひ一度作ってみてはいかがでしょうか。