

食物繊維で健康レシピ

食物繊維の多い一品をプラス!

ごぼうのカリカリサラダ

材料(2人分)

ごぼう(マッチ棒大に切る)
…………… 1~2本(120g)
トマト(くし切り)…………… 小1個(160g)
サラダほうれん草…………… 60g
サラダ菜・ベビーリーフ等好みの葉野菜
…………… 60g
オリーブオイル…………… 大さじ2
濃口しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ1
炒りごま…………… 少々



作り方

- ①食べやすくちぎったほうれん草や葉野菜類は、切ったトマトと共にボウルに入れる。
- ②フライパンにオリーブオイルとごぼうを入れ、5分程度カリカリになるまで焦がさないよう揚げ焼きにし、火を止めてから、みりん・しょうゆ・酢の順に加えて混ぜる。
- ③①の上から、まだ熱い②を汁ごと全てかけ、ごまを振る。

※調理時間の目安：約15分

一人分の栄養価

エネルギー：	207kcal	水溶性食物繊維：	1.9g
たんぱく質：	3.5g	不溶性食物繊維：	3.8g
脂質：	12.9g	食物繊維総量：	5.7g
炭水化物：	19.2g		
食塩相当量：	1.2g		



食物繊維とは？

食物繊維には水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維があり、これらを合計したものを食物繊維(総)量といいます。

食物繊維には、便秘予防のほか、心筋梗塞、糖尿病、肥満などの生活習慣病を予防する働きがあることがわかっています。

1日当たりの摂取目標量(日本人の食事摂取基準2015年版)は、18~69歳男性：20g以上、女性：18g以上ですが、現在の成人男女の平均摂取量(平成28年度国民健康・栄養調査結果)は、14.7gと少なく、中でも20歳代は12.2gしか摂取

していません。食物繊維は、雑穀・芋類、豆類、野菜、果物、きのこ、海藻などに多く含まれていますので、これらの食品をふだんから積極的に摂るようにしましょう。

ごぼうには不溶性と水溶性の両方の食物繊維が含まれており、100g食べると5.7gもの食物繊維総量を摂取できます。

ごぼうに多く含まれる不溶性食物繊維の一種であるリグニン、腸内で消化されたり発酵分解されないため、便の量を増やすことによって便秘を予防したり改善します。

また、リグニンが胆汁酸の再吸収を妨げることで、血中コレステロール値を減少させ、動脈硬化を予防する効果が期待されています。