おからでポテトサラダ

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
152	0.6	6.5	95	1.1

材料

・生おから	50g	・ハム	1/2枚
・きゅうり	20g	・玉ねぎ	15g
・人参	5g	・水菜	10g
・マヨネーズ	大1/2	・牛乳	大1
・粒マスタード	小1	・こしょう	少々

作り方

①きゅうり：輪切り、人参：イチョウ切り、玉ねぎ：薄切り、ハム：細切り、水菜：3cm幅
②人参、玉ねぎを下ゆでする。
③材料を全て合わせる。

腸内環境を整える優秀食品！

おから

おからは大豆から豆乳をつくる時に出来る搾りカス。食物繊維が豊富で、腸のぜん動運動を促して便秘の解消を助けます。また、おからに含まれる炭水化物は善玉菌のエサになり、腸内環境を整えます。

食物繊維たっぷりコールスロー

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
86	0.3	3.1	85	1.1

材料

・キャベツ　40g　・切干大根　10g
・人参　5g　・きゅうり　10g
・マヨネーズ　小1　・ヨーグルト　大1/2
・しょうゆ　小1/4　・ごま油　小1/4

作り方

①切干大根を戻す、キャベツ・人参・きゅうり：千切り、玉ねぎはみじん切り。
②野菜を少量の塩でもみ、少し置いて水気をしぼる
③全て合わせる

塩分をおさえるためにアブラ！？

ごま油

塩分摂取が多い日本人にとって「薄味」は健康的。しかし、ただ塩分を減らすだけでは味気なくなってしまいます。そんな時に少量のごま油をプラスすると、コクや風味がUP。ただし、油の摂り過ぎはカロリーの摂り過ぎに繋がるので、必ず計って使いましょう。

きくらげと大根のごま酢和え

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
81	0.8	2.7	128	1.8

材料

・大根　50g
・きくらげ　2g
・すりごま　大1
・酢　大1/2
・こねぎ　5g
・醤油　小1
・砂糖　小1

作り方

①大根：イチョウ切りにして塩でもみ、しぼる。きくらげは水で戻し適当な大きさに刻む。
　こねぎは小口切り。
②こねぎ以外の全ての材料を合わせる。最後にこねぎを盛る。

ビタミンDでカルシウムの吸収UP！

きくらげ

体内でビタミンDに変化するエルゴステリンという成分が豊富で、カルシウムとリンの吸収を良くする働きがあります。ビタミンDとカルシウムの組み合わせは、丈夫で健康な骨をつくります。あまり知られていませんが、カルシウムやビタミンDは血栓をつくりにくくして、脳梗塞や心筋梗塞の予防になります。

かぼちゃと豆のサラダ

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
89	0.6	3.2	33	0.7

材料

・かぼちゃ　70g
・ミックスビーンズ　15g
（ひよこ豆や大豆水煮でも）
・玉ねぎ　15g　・マヨネーズ　小1
・塩　ひとつまみ　・こしょう　少々

作り方

①かぼちゃの皮をむき、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
②かぼちゃを柔らかくなるまで煮る。水気を切り、温かいうちに全て合わせ、
　かぼちゃをつぶすように混ぜる。

野菜だけじゃない！豆にも含まれる食物繊維

ミックスビーンズ

食物繊維と言うと、野菜や海藻に多いイメージですが、豆類にも豊富です。ただし、食べにくいのが難点。水煮加工の缶詰は手軽でおすすめです。食物繊維は加熱しても減ることがなく、缶詰でもしっかり摂ることができます。

ほうれん草のしらすおろし和え

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
38	0.8	2.7	69	1.6

材料

・ほうれん草　70g
・大根　50g
・しらす干し　10g
・しょうゆ　小1/2
・生姜　5g

作り方

①ほうれん草をゆでて水けを絞り3cm幅に切る。
②大根・生姜はおろす。大根おろしの水気をよく切っておく。
③ほうれん草、しらす、おろし生姜を合わせる。大根おろしを盛ってしょうゆをかける。

調理法で変わる健康効果！

大根おろし

大根はおろすと、「イソチオシアネート」と呼ばれる酵素が増加します。免疫力を高めたり、肝臓の働きを助ける働きがあります。この成分は加熱に弱いので、おろして生で食べることで、効果的に体内で働くことができます。

里芋とツナの和風和え

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
105	1.3	2.4	16	0.8

材料

・里芋　　２個
・ツナ水煮　汁気を切って10g
・長ねぎ　　10g
・醤油　　大1/2　　・みりん　大1/2
・かつお節　　1g

作り方

①長ネギはななめ切りに、里芋の皮をむき、半分に切ってゆでる。
②水気を切った①と調味料を和える。

食物繊維で生活習慣病予防！

里芋

ヌルヌルした“ぬめり”の成分は水溶性食物繊維であるムチンとガラクタン。粘膜の保護や免疫力を高める働きがあります 。余分なコレステロールの排出や血糖値急上昇の抑制など、生活習慣病予防に効果的。

根菜のきんぴら

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
147	0.9	3.9	97	1.2

材料

・ごぼう　50g
・人参　20g　・油揚げ　10g
・すりごま　小1　・ごま油　小1/2
・出し汁　40cc　・砂糖　小1
・ 醤油　小1　・みりん　小1

作り方

①ごぼうは縦に半分に切り、ななめ薄切りに、人参は薄切りにして3等分に切る。
②油揚げは油抜きして1cm幅に切る
③鍋にごま油、すりごま以外の材料を全て入れ、炒め煮にする。
④汁気がなくなったら、ごま油とすりごまを加えて混ぜる。

食物繊維は「質」も大事！

ごぼう

食物繊維には、水溶性と不溶性の2種類があります。野菜の多くは不溶性食物繊維がほとんどですが、ごぼうは両方含まれる優秀な食材。生活習慣病予防、便秘解消、ダイエットなど、身体を美しく健康に保つために不可欠な食材です。

切干大根のサラダ

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
87	1.0	2.8	109	1.5

材料

・切干大根　15g
・カニカマ　1/2本（5g）
・カイワレ大根　20g
・ごま油　小1/2　・醤油　小1
・レモン汁　大1/2　・砂糖　小1/2
・すりゴマ　少々

作り方

①切干大根を戻す、カニカマは細く裂く、カイワレ大根は根を切り落とし洗う。
②水を切った①と調味料を和える

安眠を促進するやさしい野菜

カイワレ大根

ピリッと辛いカイワレ大根には「メラトニン」は安眠を促すホルモン。その他にも、大根にも含まれるイソチオシアネート、ビタミンC、鉄、カルシウム、食物繊維など、健康効果の高い栄養素がたっぷり。軽く洗うだけで手軽に摂れ、忙しい方の強い味方です。

れんこんとひじきのクルミ味噌和え

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
86	0.6	3.4	84	3.3

材料

・レンコン　30g
・ひじき　5g
・くるみ　10g
・味噌　小1/2　・砂糖　小1/2
・酒　小1/2　・みりん　小1/2

作り方

①クルミをたたいて細かく砕き、調味料と合わせる。
②レンコンは半月切りにしてさっと茹でる。ひじきは戻しておく。
③レンコン、ひじきとクルミ味噌を和える。

健康にも美容にも注目！

くるみ

くるみの脂肪はオメガ3脂肪酸が豊富。血液中の老廃物を外に出したり、血管を丈夫にして、老化や動脈硬化をふせぎます。その他にも、食物繊維、ビタミンE、カルシウム、鉄などを豊富に含みます。

高野豆腐と桜えびの煮びたし

カロリー	塩分	食物繊維	カルシウム	鉄
158	0.9	1.2	238	1.6

材料

・高野豆腐　１枚　　・桜エビ　大1
・乾しいたけ　１枚　　・長ネギ　20g
・だし汁　1/2カップ
・醤油　小1/2　　・砂糖　小1
・酒　小1　　・みりん　大1

作り方

①高野豆腐としいたけを戻す。
②高野豆腐は4等分、しいたけは半分に切る。
②煮汁を煮立て、沸騰したら高野豆腐、しいたけ、桜えびを入れて落としブタをして煮る。

めずらしい、動物性食品の食物繊維

桜えび

桜えびの殻には、食物繊維「キチン」が含まれています。キチンには、善玉菌のエサになり、腸内環境を良くする働きや、便通を促す働きがあります。カルシウム、マグネシウムは骨の強化に働き、タウリン、アスタキサンチン、ビタミンEなどは抗酸化作用が強く、動脈硬化や高血圧をはじめとする生活習慣病の予防に効果的です。