

3 バランスよく  
食べよう



# 栄養だより

## 食物繊維は足りていますか？



食物繊維はメリットがたくさん！「腸の掃除役」として知られ、腸内環境を整え、便秘だけでなく、生活習慣病の予防に役立ちます。不足しないように、毎日の食事から取り入れていきましょう。

### 主食(ごはん・パン・麺類)を毎食とろう

・太るから、と抜く人も増えている主食ですが、実は食物繊維が豊富なので、抜かずに毎食とりましょう。芋類も食物繊維が豊富です。

・ただし、菓子パンは油・糖が多いので、主食には不向きです。また、ラーメンと焼飯、うどんとごはん等の重ね食も避けましょう。



### 野菜料理は、毎食1～2皿食べよう

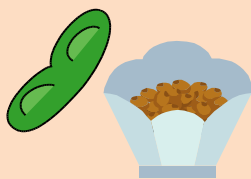
・1日350g、5皿の野菜をとりましょう。  
・海藻、きのこ、こんにやくにも豊富です。



・具たくさん味噌汁は手軽に野菜がとれるのでおすすめです。



### 豆製品は、1日1回とりましょう



豆類や納豆は、食物繊維だけでなくタンパク質も豊富です。

### 果物を、1日1回とりましょう

・食物繊維だけでなくビタミンも豊富です。  
・ジュースではなく、皮や実の繊維をよく噛んで食べましょう。



体にいいから、と同じものばかり食べ続けたり、サプリメントだけとっていると、同じ栄養素のとりすぎになるので注意が必要です。いろんな栄養素を、食事からバランスよくとることが大切です。

## 野菜バリバリ！

## 食べるたまねぎドレッシング



### <作り方>

#### (野菜サラダ)

トマトはくし切り、ブロッコリーは小房に分けて茹で、レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。

#### (食べるたまねぎドレッシング)

- ① 玉ねぎは細くスライスする。(水にさらさずにそのまま使う)
- ② 酢～砂糖まで混ぜ合わせて火にかけ、さっと沸騰させる。
- ③ ①と②を合わせて、全体になじむように混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫で一晩おく。

材料(2人分)	めやす	分量
トマト	1/2個	100g
ブロッコリー	小房6個	60g
レタス	2枚	20g
食べるたまねぎドレッシング(約15杯分)		
たまねぎ	1個	150g
酢	1/2カップ	100g
油	1/2カップ	90g
しょうゆ	大さじ3	54g
酒	大さじ3	45g
塩	小さじ1/2	3g
砂糖	大さじ3	27g

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	94kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	6.2g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	0.7g
野菜使用量	165g

### 野菜は1日5皿食べよう！



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務

担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成