

食事の ヒント

テーマ 秋の食材で食物繊維を摂りましょう。

「秋」はおいしい食べ物がたくさんあり、食欲もでてくる季節です。今回は、第六の栄養素ともいわれる「食物繊維」が多く含まれる秋の食材を使った料理をご紹介します。

回答は
栄養部／山田 静恵
(やまだ しずえ)



メニュー① 鮭ときのこの味噌バター醤油炒め



【栄養量】エネルギー245kcal、たんぱく質 21g、塩分 1.5g、食物繊維2.6g

【材料(1人分)】

生鮭 ひと切れ	約80g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
まいたけ・しめじ	各1/4パック
バター	小さじ1強(5g)
調味料	
味噌	小さじ1/2
醤油	小さじ2/3
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
青ねぎ(小口切り)	適量
サラダ油	小さじ1

【作り方】①鮭は、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをし、小麦粉をまぶす。②フライパンにサラダ油を熱し、鮭をこんがりと焼く。次に、まいたけとしめじを加えて炒め、しんなりしたらバターを加えてからめる。③②に調味料を加えてさっと炒める。④③を器に盛り、上から青ねぎを散らす。

メニュー② さつまいご飯



【栄養量(1人分)】

エネルギー 355kcal、たんぱく質 5.5g、塩分 1.1g、食物繊維1.8g

【材料(作りやすい分量：約4人分)】

米	2合
さつまい芋	中1本(250g程度)
昆布4cm角	1枚
塩	小さじ1/2
ゴマ塩	少々

【作り方】①米は洗って、ざるに上げて1時間おく。②さつまい芋は皮付きのままよく洗って、1cm角に切り、水にさらす。③米を炊飯器に入れ、通常どおりの水加減にして、塩を加えさっと混ぜる。昆布をのせ、②の水切りしたさつまい芋を入れて、普通に炊く。炊きあがったら、10～15分蒸らして、全体を混ぜ、器に盛ってゴマ塩をふる。

ちょっと一言

さつまい芋やきのこ類に含まれる食物繊維は、腸内細菌を増やし腸の調子を整え便秘の改善を促します。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症の予防にもつながります。旬の食材で積極的に摂りましょう。