



秋の味覚たっぷり 食物繊維を摂って腸内環境を整えよう

食物繊維は血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などの効果だけでなく、便秘の予防をはじめとする整腸効果があります。しかし、日本人は不足傾向とされています。そこで、秋の味覚を取り入れつつ、食物繊維が摂れるレシピをご紹介します。

秋鮭入りもち麦ご飯



栄養成分量 (1人前)

エネルギー	218kcal
たんぱく質	9.3g
炭水化物	39.1g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	0.2g

【材料】3人前

・米	0.5合	・小松菜	30g
・もち麦	0.5合	・ごま油	小さじ1/2杯(2g)
・鮭	80g	・醤油	小さじ1/3杯(2g)
(骨・皮なし)		・ごま	1g
・ごま油	小さじ1/4杯(1g)		

【作り方】

- ① 洗った米にもち麦を加え、炊飯器で炊いておく。
- ② フライパンにごま油を小さじ1/4杯敷き、鮭を焼く。
- ③ 小松菜をみじん切りにし、フライパンにごま油を小さじ1/2杯入れ、炒める。
- ④ 小松菜の水分がなくなったら、醤油を入れ、さらに炒める。
- ⑤ 炊きあがった麦飯に②と④、ごまを入れ混ぜ合わせる。(混ぜるときに鮭をほぐす)
- ⑥ 茶碗に盛って完成。

もち麦はうるち米より多くの食物繊維が含まれています！

おからで焼き揚げ!! 鶏肉の甘酢きのこあんかけ



栄養成分量 (1人前)

エネルギー	187kcal
たんぱく質	21.7g
炭水化物	10.3g
食物繊維	4.3g
食塩相当量	1.0g

【材料】2人前

・鶏ささみ	160g	・めんつゆ 大さじ1杯(15g) (4倍濃縮) ・酢 小さじ1杯(5g) ・水 大さじ2杯(30g) ・片栗粉 小さじ1杯(3g)
・おろし生姜	20g	
・おからパウダー	適量	
・油	大さじ1杯(12g)	
・えのき	60g	
・しめじ	60g	
・油	小さじ1/2杯(2g)	

【作り方】

- ① 鶏ささみをそぎ切りにし、おろし生姜に20分程つける。
- ② おからパウダーをまぶしフライパンに油を大さじ1杯入れて焼き揚げる。
- ③ えのきとしめじは、いしづきを切り落とし、2cmの長さに切り、フライパンに油を小さじ1/2杯入れ、炒める。合わせたAを入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ④ ②を皿に盛り付け、③を上からかければ完成。

鶏ささみにおからパウダーをまぶすことで、食物繊維UP!

切干大根のマヨサラダ



- 乾燥切干大根 20g
- きゅうり 40g
- ロースハム 1枚

【材料】2人前

- | | | |
|---|---------|-----------------|
| A | • マヨネーズ | 小さじ1杯(4g) |
| | • 醤油 | 小さじ1/3杯
(2g) |
| | • 鰹節 | ひとつまみ |

【作り方】

- ① 切干大根を水に入れ、ほぐしながらもみ洗いし、汚れを落とす。水を入れ替え、たっぷりの水で加熱する。
- ② 水気をしっかりと絞る。
- ③ きゅうりは細切りにする。
- ④ ハムは短冊切りにする。
- ⑤ ②～④を混ぜ合わせ、Aを入れて和える。

栄養成分量 (1人前)

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.4g
炭水化物	3.0g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.2g

乾物の切干大根は、常温保存（開封後は冷蔵保存）で半年ほど日持ちがするため、常備できて便利な食品です！

さつまいもとマーマレードの蒸しケーキ



- | | | | |
|--------------|-----|-------------|------------|
| • さつまいも(皮つき) | 50g | • 牛乳 | 大さじ2杯(30g) |
| • バター | 10g | • 砂糖 | 小さじ1杯(3g) |
| • ホットケーキミックス | 50g | • マーマレードジャム | |
| • 卵 | 10g | | 小さじ2杯(14g) |

【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのまま0.5cmの角切りにし、水につけてあくを抜く。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで600w2分加熱する。
- ② バターを耐熱皿に入れ電子レンジで600w30秒加熱する。
- ③ ボウルに②、ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖、マーマレードジャムを入れ、よくかき混ぜる。
- ④ ③に①を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ タッパーに④を流しこみ、ラップや蓋はせず電子レンジで600w3分加熱する。
- ⑥ 竹串を中央にさして、生地がついてこなければタッパーから出して、食べやすい大きさに切る。

タッパーは 300～400ml がおすすめ

栄養成分量 (1人前)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	3.1g
炭水化物	35g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.4g

さつまいもを皮つきのまま使用することで食物繊維量がUP！

腸内環境を整えるためには、食事はもちろん、生活習慣の改善も重要となります。バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。