

食物繊維足りている？

平成22年県民健康・栄養調査の結果によると、20歳代から40歳代における食物繊維の摂取量が不足しています。食物繊維は、穀類、豆類、野菜、海藻類、こんにゃく、きのこ類に多く含まれます。便通の改善のほか、血糖の上昇、血清コレステロールの増加を防ぐなどの作用があり、もっと摂取していきたいものです。今回は、常備できる乾物野菜ときのご類を使用した炒め煮を御紹介します。

平成22年県民健康・栄養調査結果
(食物繊維の摂取量)

	20歳代	30歳代	40歳代
男性	14.0g	13.6g	15.6g
女性	12.0g	13.3g	14.3g

〔食物繊維の成人の摂取目標量は〕
男性19g 女性17gです。
日本人の食事摂取基準 2010年版より

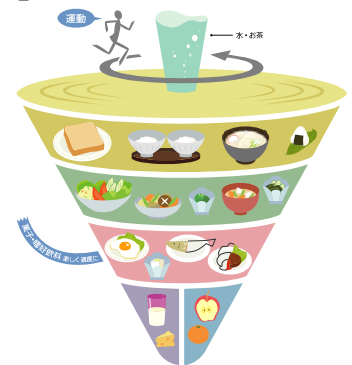
切干大根ときのごの炒め煮



★材料（4人分）★

	切干大根	40g
	人参	45g(1/4本)
	ごぼう	45g(1/3本)
A	干しいたけ	9g(4枚)
	しめじ	35g
	えのき茸	35g
	エリンギ	35g
	さやいんげん	12g(4本)
	サラダ油	小さじ2強
B	みりん	大さじ1.5
	酒	大さじ1.5
	しょう油	大さじ1.5
	干しいたけのもどし汁	適宜

食事バランスガイド



★作り方★

下準備

- 切干大根→水で戻し、食べやすい長さにカットする。
- 人参→千切りにする。
- ごぼう→ささがきにする。
- 干しいたけ→水で戻し、千切りにする。(もどし汁は取っておく)
- しめじ、えのき茸→石づきを取り、小房に分ける。
- エリンギ→縦半分に切り、斜めに薄切りにする。
- さやいんげん→下ゆでし、斜めに切っておく。

- フライパンにサラダ油を敷き、切干大根、人参、ごぼうを炒める。
- 油が全体に回ったら、干しいたけのもどし汁をひたひた程度まで加える。(もどし汁が足りなければ、水を加えてもよい。)ひと煮立ちしたらAのきのこ類を加え、中火で煮る。
- きのこ類がしんなりしてきたらBの調味料を加え、落とし蓋をして汁気がなくなるまで煮含める。
- 器に盛り付け、さやいんげんを散らす。

★栄養価（1人分）★

エネルギー：98kcal
たんぱく質：2.7g
脂質：2.5g
食物繊維：5.0g
塩分：1.1g

食事バランスガイド副菜：1SV

☆毎月19日は「家族団らんの日」

☆毎月21日は「山形健康づくりの日」

資料作成(問合せ先)

村山保健所地域保健予防課

山形県保健薬務課健康やまがた推進室

TEL:023-627-1357

TEL:023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成25年 第2号