

秋野菜で食物繊維をとりましょう

秋にはイモ類・きのこ類・根菜類など多くの野菜が旬を迎えますが、これらの野菜にはビタミン類や食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維の働き

食物繊維は水に溶けやすい水溶性、水に溶けにくい不溶性の2つに分けられます。水溶性食物繊維には食後の血糖値の上昇を抑える効果や体内のコレステロールの排泄を促すといわれています。また、不溶性食物繊維には腸を刺激して便通を整える働きや体内の有害物質を吸着し、排泄する効果があるといわれています。このように食物繊維は私たちの健康のために重要な役割を果たしています。

食物繊維が豊富な秋野菜

秋に旬を迎える野菜には食物繊維を多く含む食材がたくさんあります。秋の味覚で代表的なきのこ類では、椎茸やしめじなどに多く含まれています。その他にもさつまいも、じゃがいも、里芋、ごぼうなどに多く含まれています。また、秋野菜には食物繊維の他にビタミンやミネラルが多く含まれており、例えば里芋のヌメリ成分には食物の消化吸収を助ける働きがあるといわれています。秋野菜を食べて腸内環境を整え、寒い冬に備えましょう。



さつまいも料理をご紹介します！

材料(2人分)

さつまいも	100g
れんこん	100g
鶏ひき肉	80g
ごま油	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

- (1) さつまいもは角切りにする。れんこんは皮をむいていちょう切りにする。どちらも水にさらし、水気をきる。
- (2) 温めたフライパンにごま油を入れ、(1)を入れて蓋をして中火で5分ほど蒸し炒めする。
- (3) (2) にひき肉を加えて白っぽくなるまで炒めたら、しょうゆとみりんを加えて汁気がなくなるまで炒める。



さつまいもに生えた芽はじゃがいもとは異なり毒性がないため、皮ごと食べられるのが特徴です。炒め料理以外にも、炊き込みご飯、焼き芋などとして食べるのもオススメです！

