

食べ方を工夫して、食欲の秋を健やかに！ 上手に食物繊維を取り入れて 体の調子をととのえましょう

秋号

歳とともに胃腸の働きも弱まっていくので、高齢者は便通を促す食材を積極的にとることが求められます。なかでもおすすめの食材が食物繊維で、ネバネバやサラサラとした水溶性食物繊維とスジ状の不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は血糖値上昇の抑制や血液

中のコレステロール濃度の低下を助ける生理機能が明らかになっており、不溶性食物繊維は便の体積を増やして腸内をきれいにする効果があり、特に便秘予防に効果的。肉や魚にはほとんど含まれず、植物性の食品に多く含まれるため、穀類や豆類を意識的にとりましょう。

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトe-ヘルスネット「食物繊維の必要性と健康」

たんぱく質強化



調理時間…7分
栄養価(1人分)
エネルギー…331Kcal
たんぱく質…25.1g
食塩相当量…1.9g

管理栄養士からのポイント

良質な動物性たんぱく質を含む豚肉に、植物性のたんぱく質を含む高野豆腐を組み合わせることで、効率的にたんぱく質をとることができます。また高野豆腐は、不溶性・水溶性食物繊維も含んでいる優秀食材です。

動物性と植物性の食材を組み合わせ、バランスよく

高野豆腐の肉巻き

●材料 (2人分)

高野豆腐…2個
豚ロース(赤身)薄切り肉…8枚
塩、こしょう…各少々
ごま油…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ2
白いうりごま…小さじ1

作り方

1. 高野豆腐は水で戻して水気を絞り、縦に4等分に切る。
2. 豚肉を広げて塩、こしょうをふり、1に1枚ずつくるくると巻きつける。
3. フライパンにごま油を熱し、2の綴じ目を下にして並べ入れる。中火で転がしながら全体を香ばしく焼く。
4. 肉に火が通ったらしょうゆとみりんを加え、とろみがつくまで炒めながら絡める。器に盛り、白いうりごまをふる。あれば青じそを添えて。

食物繊維豊富なきのこを数種類使って、秋の味覚を凝縮

鮭ときのこのゆずこしょうあん

●材料 (2人分)

生鮭…2切れ
酒…小さじ2
片栗粉…大さじ2
しめじ、えのきたけ…各1/2パック
しいたけ…2枚
にんじん…20g
サラダ油…大さじ1
だし汁…200ml
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
ゆずこしょう…小さじ1/2

水溶き片栗粉…適量
小ねぎ(小口切り)…小さじ2

作り方

1. 鮭は酒をふって5分ほどおき、水気をふいて片栗粉を全体に薄くはたきつける。
2. しめじは石づきをとってほぐす。えのきは根元を落とし、長さ半分に切ってほぐす。しいたけは石づきをとって薄切りに、にんじんはせん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1の皮目を下にして並べ入れて中火で3分焼き、返して弱火で3～4分、火が通るまで焼いて器に盛る。
4. 3のフライパンにAを入れて火にかけて、煮立ったら2を加えて煮る。火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、3の鮭にかけて小ねぎを散らす。

減塩



管理栄養士からのポイント

きのこは数種類合わせることでうまみが増し、薄味でもおいしく仕上がります。さらにゆずこしょうのアクセントで、塩分控えめでも満足感のある味に。

調理時間…15分
栄養価(1人分)
エネルギー…250Kcal
たんぱく質…20.7g
食塩相当量…1.3g

時短



常温で常備できる缶詰を活用。味付け済みなので調味も楽チン

焼き鳥缶ときのこの炒り豆腐

●材料 (2人分)

焼き鳥缶(たれ)…1缶
しめじ…1/2パック
にんじん…1/4本
木綿豆腐…1/2丁
ごま油…大さじ1
だし汁(市販)…100ml
しょうゆ…大さじ1/2
みりん…大さじ1
白すりごま…大さじ1
小ねぎ(小口切り)…大さじ2

作り方

1. しめじは石づきをとってほぐす。にんじんはせん切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、1を炒める。火が通ったら豆腐をくずしながら加え、Aと焼き鳥缶を加えて炒め煮にする。
3. 仕上げに白すりごまと小ねぎを加えてさっと混ぜる。

管理栄養士からのポイント

味付きの缶詰は単体で食べると味が濃いので、野菜や豆腐を合わせることでおいしさもボリュームも増します。わかめやひじきなど食物繊維豊富な海藻類を加えても。

調理時間…5分
栄養価(1人分)
エネルギー…244Kcal
たんぱく質…14.3g
食塩相当量…1.7g



鶴ヶ島市役所 健康長寿課 〒350-2292 埼玉県鶴ヶ島市大字三ツ木 16 番地 1
☎ 049-271-1111 (代表) FAX 049-271-1190
開庁日：月曜日から金曜日 開庁時間：8時30分から17時15分まで