

腸を元気にする食事

～長崎市食生活改善推進協議会 三和支部～

腸を元気にするためには食物繊維を十分にとることが大切です。食物繊維には「水溶性（便をやわらかくして滑りをよくする）」と「不溶性（便のカサを増やし腸のぜん動運動を促す）」があり、バランスよくとることが大切です。

水溶性食物繊維を多く含む食品：海藻類・きのこ類・果物類・野菜類

不溶性食物繊維を多く含む食品：豆類・根菜類・穀類

◎茹で大豆のハンバーグ

材料	分量（4 人分）	作り方	
蒸し大豆	100 g	① 蒸し大豆をビニール袋に入れて粗くつぶし、玉ねぎはみじん切りにする。 ② 干し椎茸は戻してせん切り、しめじは石づきを除き、小房にわける。まいたけはほぐし、パプリカはせん切りにする。（※椎茸の戻し汁は捨てない） ③ ボウルに①と合びき肉、Aを加えてよく練り、4等分し小判型にする。 ④ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、付合わせのきのこことパプリカを炒め、皿に取る。 ⑤ Bを合わせて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、銀あんを作る。 ⑥ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、③を両面色よく焼く。 ⑦ 器にハンバーグと付合わせを盛り、全体にあんをかけ、刻みねぎを散らす。	
合びき肉	160 g		
玉ねぎ	160 g		
A	卵		1/2 個
	パン粉		大さじ 3
	塩		小さじ 1/5
	おろし生姜		小さじ 1
サラダ油	小さじ 1		
<付合わせ>			
干し椎茸	（大 2 枚） 8 g		
しめじ	（1 袋） 80 g		
まいたけ	（1 袋） 80 g		
パプリカ（黄）	40 g		
サラダ油	小さじ 1		
B	椎茸戻し汁	カップ 1	
	しょうゆ	大さじ 1	
	片栗粉	大さじ 1	
	水	大さじ 2	
小葱	2 本		



（1人分の栄養価）

エネルギー： 212 kcal たんぱく質： 14.0 g 脂 質： 13.3 g
 炭水化物： 13.3 g 食物繊維： 5.4 g 食塩相当量： 1.1 g

◎めかぶの酢の物

材料	分量（4人分）	作り方
めかぶ（たたき）	100 g	① えのき茸は根元を切り落とし、4 cm長さに切り茹でて冷ます。 ② きゅうりは4 cm長さのせん切りにする。 ③ めかぶをAで調味し、①、②を和える
えのき茸	100 g	
きゅうり	（1本）100 g	
A しょうゆ	小さじ2	
酢	大さじ2	
砂糖	小さじ1/2	



「味付きめかぶ」しかない時は、めかぶとえのき茸、胡瓜を混ぜた後、味を見て、合わせ酢（しょうゆ 小さじ2・酢 大さじ1）を少しずつ加えて調整しましょう。

（1人分の栄養価）

エネルギー：21 kcal たんぱく質：1.4 g 脂 質：0.2 g
 炭水化物：4.3 g 食物繊維：2.1 g 食塩相当量：0.5 g

◎ごぼうのポタージュ

材料	分量（4人分）	作り方
玉ねぎ	120 g	① 玉ねぎは薄切りにする。じゃがいもは薄切りにして水にさらし、ごぼうは皮を除き、斜め薄りにして水にさらす。
じゃがいも	120 g	
ごぼう	150 g	② 鍋に油を熱し、玉ねぎ、じゃがいも、ごぼうを入れて炒める。
サラダ油	大さじ1	
コンソメ	小さじ1・1/2	③ ②に水、コンソメを加えて煮て、材料がやわらかくなったら粗熱をとりミキサーにかける。鍋に戻し、豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。
水	300 ml	
豆乳	250 ml	④ 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
小ねぎ	8 g	



（1人分の栄養価）

エネルギー：106 kcal たんぱく質：3.9 g 脂 質：4.9 g
 炭水化物：15.4 g 食物繊維：5.9 g 食塩相当量：0.7 g