

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## 老化予防に食物繊維！

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、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、多くの生理機能があります。現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することをおすすめします。

食物繊維の多い食品 雑穀、豆類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類

### 血糖値の急上昇を抑え、血管を若くたもつ

食後の血糖値の急激な上昇は血管にダメージを与え、老化を促進します。



### がん等のリスク低下

1日あたり24g以上の摂取で心筋梗塞、脳卒中、2型糖尿病、乳がん、胃がん、大腸がんの発症リスク低下が報告されています。



### 腸内環境を良好にする

腸内細菌のビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌の割合を増やします。腸内環境が良いと下痢や便秘になりにくく、免疫力が上がります。風邪をひきにくくなり、アレルギー症状の改善になります。また、太りにくくもなります。



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトe-ヘルスネットより一部引用

### よもぎのおやき 作ってみませんか？

5月のデイサービス料理教室で作りました

#### 材料 (20個分)

- よもぎ・・・100g  
(ゆでてミキサーにかけて細かくした物)
- 団子粉・・・300g
- 木綿豆腐・・・300g
- 粒あん・・・500g
- 焼き用油・・・適量
- ※よもぎをゆでる時は水1Lに対して重曹小さじ1程度

#### (作り方)【エネルギー137kcal たんぱく質3.5g 食物繊維1.9g/1個】

- ① よもぎの上部の若葉をつみ、洗う。沸騰した湯によもぎと重曹を加えて1~2分ゆでたら、冷水にさらして水気を絞る。
- ② ①をミキサーにかけて細かくし、キッチンペーパーか布で絞る。ボウルに団子粉と木綿豆腐を入れてこねる。
- ③ ヨモギを入れて緑色になるまでこねる。全体が緑色になるまでこねたら一口大に丸める。(1個35g位)
- ④ ④でできた団子に1個25g位の丸めたあんこを入れて包む。
- ⑤ ⑤を0.5~1cm程度の厚さにやさしくつぶす。
- ⑥ ホットプレート中温で両面に焼き色を付けたら完成。



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5

連絡先 85-0539

