

2016年2月12日(金)

クリスタルフラザ多治見健康料理教室

ほうとう風煮込みうどん

野菜もたっぷり、身体も温まります

調理時間

25分



だし 5カップ
味噌 大さじ2

＜材料＞ 作りやすい分量

生めん	240g
豚肉薄切り	100g
かぼちゃ	150g
大根	80g
人参	50g
しめじ	50g
ごぼう	30g
葱	5cm

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。かぼちゃは一口大に切る。大根は7ミリのちょう切りにする。人参は7ミリの半月切りにする。しめじはいしずきを取る。ごぼうは斜め薄切りにする。葱は斜め薄切りにする。
2. 鍋にだしを入れ大根、人参、ごぼうを入れ煮立たせ、豚肉、かぼちゃ、しめじ、半分に切ったうどんを入れ20分煮る。
3. 味噌を入れ味を調える。
4. 器に盛り付け、葱、一味をお好みで散らす。

1人分 エネルギー 294kcal 脂質6.4g 塩分2.4g

和風ヨーグルト和え

あっさり食べやすい味です。

調理時間

10分

〈材料〉 4人分

じゃが芋	1 5 0 g
アボカド	1 個
レモン汁	1 個
プロセスチーズ	2 0 g
ミックスビーンズ	5 0 g
プレーンヨーグルト	1 5 0 g
マヨネーズ	大さじ 3
塩	1 g



1. じゃが芋は1cm角に切り茹でて冷ましておく。アボカドは1cm角に切り、レモン汁をかける。チーズは1cm角に切る。ヨーグルトはキッチンペーパーをしいたザルにあけ水切りをする。
2. 水切りしたヨーグルトとマヨネーズ、塩を良く混ぜ合わせ、1の材料とミックスビーンズを合える。
3. 器に盛り付ける。

1人分 エネルギー220kcal 脂質16.0g 塩分0.6g

本日のテーマ：腸内改善

腸内改善とは、腸内の環境を整え腸の機能を正常に働くようにすることです。腸は栄養吸収や、老廃物を便として排泄するだけでなく、身体にとって害のあるもの無い物を区別して害になるものを取り除く免疫、解毒システムも持っています。

これだけ重要な役割を果たしている腸が不調をきたし、正常に働かなくなってしまうと、肌荒れやアレルギー、むくみ、便秘など身体に様々な影響が出ます。

腸内の環境を整えるには基本となる毎日の食事を見直すことが基本となります。

～腸内環境を整える食事～

●好きな物ばかりを食べず、バランスのよい食事を！

ついつい好きなものばかり食べたくなる気持ちはわかりますが、それでは栄養が偏ってしまいます。腸内の環境バランスが乱れやすくなるので栄養は幅広く摂取できるようにメニューを考えましょう。

●食物繊維は必須！

食物繊維は、腸内の掃除をしてくれる役目を持っています。腸内が汚れていると栄養も吸収しづらくなりますし、老廃物が溜まって環境が悪くなります。食物繊維を摂取することで腸内の掃除をして土台作りをしておきましょう。

●発酵食品を多くとる！

腸内環境の改善には善玉菌の働きをサポートする乳酸菌を多く摂りましょう。乳酸菌を多く含む食材はヨーグルトですが、ヨーグルトだけではありません。ヨーグルトに含まれるのは動物性乳酸菌です。

一方植物性乳酸菌は味噌、醤油、ぬか漬け、キムチ、納豆などの発酵食品に多く含まれます。お漬物や納豆は食材自体の食物繊維が善玉菌のえさとなり、また便の元となるので、排泄力を一層アップしてくれます。

