

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

寒さに負けるな冬野菜 2

寒い時期に育つ野菜には、私たちが寒い冬を乗り切るために必要な栄養素が豊富に含まれています。冬は冷え症になりやすいですが、その原因の1つが便秘です。腸の動きが鈍くなることで基礎代謝が下がり、血行が悪くなることで冷え性が起こります。そんな人には特に根菜類がおすすめです。

ゴボウは食物繊維が豊富であることがよく知られています。食物繊維には2種類あり、水に溶ける『水溶性食物繊維』と水に溶けない『不溶性食物繊維』です。水溶性食物繊維は腸内環境を整え、血糖値の上昇を緩やかにする効果があり、不溶性食物繊維は排便を促し便秘の予防・改善の効果があります。

ゴボウはこれらをバランスよく含んでおり、私たちの腸内環境を整え、便秘に効く野菜です。独特の風味と歯ごたえが特徴で、しっかり噛んで食べる必要がありますが、よく噛むことは食べ過ぎを防ぎ、肥満防止やダイエットにもつながります。

体調を整え、体型や健康を保ちつつ、寒さに負けない丈夫な身体を目指しましょう!



東都大学管理栄養学部
管理栄養学科
助手 管理栄養士
みつ けんじ さん

キレイ・元気を応援します! No.80
ゴボウの香りとうま味がたっぷり味わえるポタージュ

おすすめポイント
・健康づくり応援店「カフェダイニング プリエ」が考案した食物繊維がたくさんとれるヘルシーメニューです。

ゴボウのポタージュスープ
栄養価 (1人分)

エネルギー 161kcal	たんぱく質 2.9g	脂質 10.5g	炭水化物 14.8g	塩分 1.2g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------

材料 (2人分)
ゴボウ100g、玉ネギ1/2個、バター10g、水200cc、牛乳50cc、生クリーム25cc、コンソメ5g、こしょう適量、パセリ(お好みで)

作り方

- 1 ゴボウはよく洗い、ななめ薄切りにして、水にさらし、玉ネギは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを半量(5g)入れ、玉ネギがしんなりするまで炒める。
- 3 2にゴボウを入れてよく炒め、水を加えて弱火で20分煮込む。
- 4 火を止めて粗熱が取れたらミキサーにかける。(滑らかな食感が良い場合はこす。)
- 5 4を鍋に戻し、牛乳、コンソメを加えて火にかける。生クリーム、バターを加えてこしょうをふる。

(レシピ作成: カフェダイニングプリエ)

ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。