

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～

野菜と一緒に食べるなら発酵食品！

食物繊維は、腸の働きを助け、便通を整え、さらに生活習慣病の予防にも役立つ第6の栄養素として重要視されています。日本人は昔から、野菜やキノコ、海藻、芋類などの食物繊維を多く含む食材を四季の移り変わりを楽しみながらたくさん食べてきました。

腸の働きを最大限に高めることは『シンバイオティクス』といい、『シンバイオティクス』は、善玉菌を腸に届けて悪玉菌を抑制する『プロバイオティクス』と、善玉菌を育てて元気にする食物繊維やオリゴ糖(プレバイオティクス)を共に摂取することによって起こる相乗効果です。

善玉菌を含むヨーグルトや味噌、納豆などの発酵食品とタマネギやリンゴなどの食物繊維やオリゴ糖を含む食材をうまく組み合わせることで腸内環境を整え、健康になりましょう！



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
みつしげんじ
三井健司さん

人口と世帯()内は前月比 人口 142,435人(+21人)
男性:71,194人(+19人) 女性:71,241人(+2人)
世帯数:61,272世帯(+43世帯)
(令和3年10月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します！

No.89

ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり！

サツマイモとアボカドの 栄養価(1人分=半分) 玉ねぎヨーグルトソースがけ

エネルギー 278kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 19.5g	炭水化物 6.3g	塩分 0.9g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

「ほっこり」そして「さっぱり」と素材の味を生かした味わい！ヨーグルトの水切りも簡単でおいしく便利な一品！

材料 (2人分)

無糖ヨーグルト50g(水切り後40g)、玉ねぎ20g、マヨネーズ20g、サツマイモ1/2本(100g)、アボカド1個(100g)

作り方

- 1 二重にしたキッチンペーパーを適当な容器の口に輪ゴムでとめ、真ん中をくぼませる。キッチンペーパーの上にヨーグルトをのせ、ラップをかけて1時間冷蔵庫において水切りする。
 - 2 玉ねぎをみじん切りにして水にさらし、水気を取り、①のヨーグルトとマヨネーズと一緒に合わせて混ぜる。
 - 3 サツマイモを洗い、乱切りにして水からゆで、沸騰後、弱火でようじが通るまで加熱し、冷ます。
 - 4 アボカドは縦半分に割って種を除き、さらに縦に半分にして皮をむく。厚さ1センチのしちょう切りにする。
 - 5 サツマイモとアボカドを器に盛り、②のソースをかける。
- (レシピ作成：東都大学、調理：管理栄養学部学生 山中夏希、土橋なな子)

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。