

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~

### レタスの食物繊維って本当に多いの？

シャキシャキした食感が魅力的なレタスには、馴染みのある玉レタスのような丸い(結球)品種のほか、丸くならない(非結球)サニーレタス、リーフレタスや、縦長のロメインレタスなど、多くの種類が知られています。

皆さんは、よくスーパーなどで『レタス〇個分の食物繊維を摂ることができます』といった表示を見かけたことはありませんか?レタスには食物繊維が豊富に含まれているといった宣伝がよくされていますが、日本食品標準成分表によると100g(葉3枚程度)あたり1.1gしか含まれていないことがわかります。

主にサラダなどの生野菜で利用されていますが、レタスのみで食物繊維を摂取しようとする、食べきれない量になってしまいますので、加熱してかさを減らして食べることがおすすめです。

※厚生労働省『日本人の食事摂取基準』(2020年版)では、女性18g以上、男性21g以上(18~64歳)を食物繊維の1日の摂取目標量として定めています。



東都大学 管理栄養学部  
管理栄養学科  
助教 管理栄養士  
高木智弘さん

#### キレイ・元気を応援します! No.108

加熱によりかさを減らしてレタスをたくさん食べましょう!

#### レタスとベーコンのスープパスタ

栄養価(1人分)

エネルギー 331kcal	たんぱく質 9.6g	脂質 15.9g	炭水化物 39.8g	塩分 1.8g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



#### おすすめポイント

・フライパンひとつで『ゆで』と『煮込み』を同時に行い、簡単に時短調理ができます

#### 材料(2人分)

スパゲティ(1.4mm)100g、レタス120g、薄切りハーフベーコン40g、A(コンソメ顆粒小さじ1、塩コショウ少々)、水400ml、オリーブオイル大さじ1、粗挽き黒コショウ適量

#### 作り方

- レタスを手で一口大にちぎり、薄切りハーフベーコンは1センチ幅に切る
- 大きめのフライパンを中火で熱してオリーブオイルをひき、薄切りハーフベーコン炒める
- ②に火が通ったら、水を入れて沸騰させ、スパゲティとAを加えてスパゲティのパッケージに表記された時間どおりゆでる
- ゆであがる1分前に、ちぎったレタスを加えて混ぜ合わせ、火から下ろす。器に盛り付けて、上から粗挽きコショウをかけて完成

(レシピ作成:東都大学管理栄養学部、料理:管理栄養学部生 田中佑佳 戸村華乃 畠山莉胡)

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。