

# Healthy.3

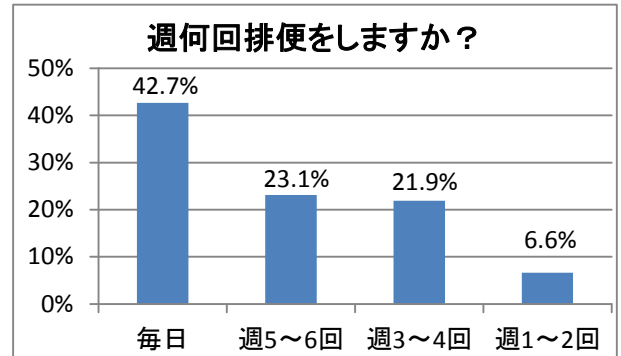
6 月号

「食物繊維について知ろう」

平成26年度に海部地区の中学2年生を対象に「食生活状況調査」を実施しました。

その結果、食物繊維が多く含まれている野菜や海藻は摂取頻度が低いことがわかりました。色の薄い野菜を毎日食べている人は、23.7%で、色の濃い野菜では、19.7%だけです。

また、排便を「毎日する」人は、42.7%しかいません。排便は毎日することが望ましいので、排便をうながす食物繊維は、毎日の食事に取り入れるようにしましょう。



中学校3年生が食物繊維を1日にとる目標量は男子17g以上、女子16g以上です。

## 食物繊維を多く含む食品

干ひじき  
(4g)



3.4g

乾燥大豆  
(30g)



5.7g

さつまいも  
(100g)



2.3g

ほうれんそう  
(100g)



2.7g

りんご  
(100g)



1.0g

## 食物繊維をとるポイント

1 加工食品にたよらず、素材から料理してあるものを食べる。



2 おやつは食物繊維を多く含む食品にかえる。



3 野菜をたくさんとる。

生野菜よりも煮たり炒めたりした方が量を、たくさん食べられる。



4 海藻類をたくさんとる。

わかめなどの海藻を酢のものやみそ汁だけでなくラーメン、うどんなどにも入れてみよう。



+



= 地場産物を知ろう！ = モロヘイヤを使った料理 =

### モロヘイヤと長いもとたらこの和え物

【材料】(2人分)

- ・モロヘイヤ 1/2わ
- ・長いも 100g
- ・たらこ 1腹
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1

【作り方】

1. モロヘイヤは葉だけを食べる。塩を加えた熱湯でゆで、冷水に取りしっかり絞って粗みじんにする。
2. 長いもは皮をむき、7~8mmの短冊に切る。
3. たらこをほぐし、しょうゆと酢でのばす。
4. 3に1と2を入れて和える。

食物繊維  
一人当たり 3g