

ごぼう

栄養ミニ新聞
公立甲賀病院
栄養管理課



注目の栄養素は食物繊維！

食物繊維には水に溶けやすい“**水溶性食物繊維**”と水に溶けにくい“**不溶性食物繊維**”があります。水溶性食物繊維は腸内の善玉菌を増やして腸内環境を良くし、便秘を改善する働きがあります。一方、不溶性食物繊維は腸を刺激して蠕動運動を促すことで便通を良くします。2種類の食物繊維はどちらかを摂取すれば良いのではなく、そのバランスが大切です。理想は「**水溶性：不溶性＝1：2**」ですが、ごぼうは「**水溶性：不溶性＝2：3**」と、理想的な比率です。

多くの野菜はほとんどが不溶性食物繊維ですが、ごぼうには水溶性食物繊維も含まれるのが特徴です。水溶性食物繊維には**血糖値の上昇を抑えて、糖分が脂肪に変わるのを抑制する働き**や**コレステロールを吸着して体外に排泄する働き**もあります。

ごぼうが主菜にも
なります♪

肉巻きごぼう



<材料(2人分)>

- ・ごぼう 1/2本
- ・人参 3cm分
- ・アスパラ 2本
- ・豚ロース 6枚
- ★砂糖 大さじ2
- ★醤油 大さじ1
- ★みりん 大さじ2
- ・小麦粉、油 適量

<作り方>

- ① ★を混ぜ合わせておく
- ② 野菜を下茹でし、棒状に切りそろえておく
- ③ 豚肉で野菜を巻き、軽く小麦粉をつける
- ④ 肉の巻き終わりを下にして焼く
- ⑤ まんべんなく焼き色がついたら、混ぜ合わせた★を回し入れ、照りが出てきたら完成♪

1人分の栄養価

エネルギー：294kcal、蛋白質：13g、塩分：1.4g