

食物繊維が豊富な野菜で
肥満を予防しよう



根菜たっぷりのビストロ風ポトフ

1人分
エネルギー 330kcal 塩分 2.2g
※スープは含まず(臭のみ食べた場合)

材料 2人分

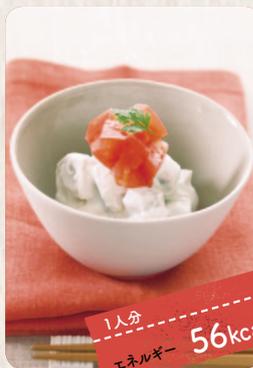
にんじん	1本	A	ローリエ	1枚
大根	15cm		クローブ	1個
鶏手羽元	8本		タイム ドライなら小さじ1/2、 フレッシュなら1枝	
塩(鶏肉の下味用)	小さじ1/2		塩(味を調えるため)	小さじ1弱
水	4カップ(800ml)		こしょう	適量
白ワイン	1カップ(200ml)		イタリアンパセリ	適宜

作り方

- ① にんじんは半分の長さから縦に4等分にする。大根は3~4cm厚さの輪切りにする。
- ② 鶏肉に塩を振って下味をつける。
- ③ 熱したフライパンで②をきつね色になるまでこんがり焼き、厚手の鍋に入れる。
- ④ 分量の水から適量をフライパンに入れ、残っているエキスと一緒に鍋に入れる(エキスにうまみがあるため)。
- ⑤ 残りの水、白ワイン、にんじん、大根、Aを鍋に入れ、火にかける。アクが出たら取り、ふたをして弱火で1~2時間コトコト煮込む。
※圧力鍋の場合は8分くらい。
- ⑥ 食材がやわらかくなったら塩とこしょうで味を調える。お好みでイタリアンパセリなどをのせる。
※塩加減は水分の蒸発具合により調整を。

マッシュルームとトマトのザジキ風

※ザジキとは、ヨーグルトににんにくや塩を入れたギリシャ料理のソース。



材料 2人分

ヨーグルト(プレーン)	150g
マッシュルーム	小10個(70g)
にんにく(すりおろし)	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
トマト	1/4個
チャービル	適宜

作り方

- ① ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて2時間以上水切りをする。ペーパーごとヨーグルトを持ち上げ、茶きんしぼりの要領でやさしく水気をしぼる。
- ② マッシュルームは傘の部分の皮を薄くはぎ、縦に4等分にする。
- ③ ①と②、にんにく、塩をボールに入れて混ぜ合わせ、皿に盛る。角切りのトマトをのせる。お好みでチャービルなどを飾る。

1人分
エネルギー 56kcal 塩分 0.7g



1人分
エネルギー 216kcal 塩分 0.1g

緑のスムージー

材料 2人分

小松菜	1株(30g)
バナナ	1本
りんご	1/4個
牛乳	50ml
はちみつ	大さじ1/2
氷	3~4個

作り方

- ① 小松菜は根の部分を持ち落とし、5cm幅に切る。バナナは皮をむき、ひと口大に切る。りんごは芯と種を取り除き、皮ごとひと口サイズに切る。
- ② すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜ、器に入れる。

食物繊維の多い野菜を食べて肥満を予防

食欲の秋の名残でつい食べすぎる習慣が続いてしまう冬。満腹感を得られる食物繊維たっぷりの食材は、よく噛んで食べるため、早食いによる食べすぎも防ぎます。食物繊維はごぼう、にんじんの根菜類、いも類、きのこ類に多く含まれています。

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、不溶性食物繊維は腸内で膨張して腸のぜん動運動を活発にし、便通をよくします。また有害物質の排泄を促す働きもあります。一方、水溶性食物繊維は、水に溶けるとゲル状となってコレステロールや脂肪、塩分の排泄を助けたり、善玉菌を増やす働きをします。

食べすぎを防ぐためには食べる順番もポイント。「野菜料理」→「肉や魚のたんぱく質の料理」→「ごはんやパンなどの炭水化物」と、食物繊維を多く含む野菜を先に食べることで急激な血糖値の上昇を抑え、結果的に脂肪を蓄えにくくすることができます。