らくらくキッチン Vol.40

便秘でお悩みの方へ

「柿が赤くなれば医者が青くなる」と ことわざがある柿には、
食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸内を刺激して
蠕動運動を促してくれるので、便秘対策に効果的です。

＊渋柿に含まれるタンニンで便秘になると心配の方へ～食べ過ぎなければ心配はありません～＊

柿と春菊の白和え

［１人前］ 89kcal
食物繊維 2.2g
塩分 0.2g

【材料】（2人分）

柿	1/2個・100g
春菊	60g
絹豆腐	1/2丁・150g
だし醤油	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

【作り方】

① 春菊を水洗いし、ラップで包み電子レンジで1分加熱し水にさらす。水気を絞り3cm幅に切る。
② 柿は皮をむき、細く切る。（少し熟れた柿がおすすめ✿）
③ 豆腐をくずし、耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジで1分加熱して水切りをする。
④ ビニール袋に豆腐を入れ、なめらかになるまで手で揉む。
⑤ ④に醤油と砂糖を加えて混ぜ、春菊と柿と加えて和える。

豆知識

食物繊維～水溶性？不溶性？～

水溶性食物繊維･･･便を軟らかくする働きがある
ごぼう・納豆・アボカド・オクラ・インゲン豆・春菊等*
不溶性食物繊維･･･便のカサを増やし、便の形を作る働きがある
おから・ゆであずき・くり・ゆで大豆・納豆・枝豆・エリンギ等*

＊食品100g当たりでの量

♪水溶性と不溶性バランスよく摂りましょう♪

府中病院 栄養管理室