

♪ つばめ 食育だよ! ♪

毎食食べてる?

食物せんい

毎食、食物せんいのある食材（野菜・きのこ・海藻・こんにやく等）を食べていますか？朝食や昼食など、時間がない場合は、なかなか取りづらいもの。しかし**食物せんいの摂取は、肥満や糖尿病の予防・便秘改善・美容効果など色々メリット**があるので非常にオススメ。今回は、手軽に取り入れるコツを、具体的にお伝えします。

もっと野菜・きのこ・海藻・こんにやくを取ろう!

Aさんの例

カップめんを食べるとき



「新製品はいつもチェックして買ってる。カップめんは作るのも食べるのも手軽。」



早食いの予防に、**かみごたえ&満足感アップ**のため、カットわかめや、乾燥ねぎ、焼きのりなどを**持参して入れる**

↑水分を吸うのでお湯は少し多めに



●家で調理できるときは、「袋ラーメン」の方がオススメ！例えばキャベツをちぎり、にんじんをピーラーで入れて鍋で煮ます。そこへめんとスープ、卵を一つ入れて煮ると、これ一品でも栄養バランスが良くなります！（減塩のため、汁は残しましょう）

Bさんの例

コンビニ等でお昼を買うとき



「いつもお昼は軽めにおにぎりを2個。パンの時もあるけど2個食べるかな。」



炭水化物のみの食事だと、食後に**高血糖になりがち**。必ず**野菜とたんぱく質**の食材を追加しよう！

↑おかずを追加した分減らして



●組み合わせ例は、①おにぎり + 野菜の煮物 + ゆで卵、又は ②レタスサンド + 蒸し鶏 + ヨーグルト などがおすすめ！（レタス・ブロッコリー、ミトマなど家から持参してもいいですね）

★「野菜分100%」の野菜ドリンクを、食事の前に飲むのも有効です。

Cさんの例

家での朝食・昼食づくり



「野菜を買っても料理がめんどうで、残ると冷蔵庫でいたんでしまう。」

残った野菜を色々刻んで、だしとみそ、または洋風だしで味付けして、おかずのような具だくさんの**「食べる」汁物**に。

★減塩のみそなどを使ってうす味に

●カット野菜や冷凍野菜、こんにやく(比較的日持ちします)を買い置き、常備しておくのもいいですね。
●きのこは下ごしらえがほとんどいらず手軽です。
●きのこは石突きを取り生のままほぐして冷凍もできます！うまみもUP



ふだんのご飯に**押し麦**や**雑穀**を混ぜると食物せんいと食物せんいがとれます！