



3月 いつもの食事に少しのプラスを重ねて…

現在の目標値を達成するには、男性も女性も食物繊維を3g程度を目安に増やしていきたいところです。食物繊維を含む食材【精製度の低い穀物、豆、野菜、果物、海藻、きのこ、ナッツ類など】をいつもの食事に増やしていく工夫をしてみましょう。

朝食

山型食パン 6枚切り1枚 → ライ麦パン 6枚切り1枚 **2.3g**

ヨーグルト + バナナ1本 **1.1g**

昼食 いつもの昼食に…

ゆでたブロッコリー 5房(50g) **2.2g**

スティック状にしたキュウリ半本 **0.6g**

プチトマト5個 **1.1g**

おやつ いつもの甘いお菓子を…に代えると

甘栗 小袋(75g) **6.4g**

グリーンキウイ 1個 **2.1g**

焼き芋中サイズ 1/4個(100g) **3.5g**

ミックスナッツ 手のひらにかかるく1杯(30g) **2.6g**

夕食

白いごはん(150g) → 玄米ごはん **1.7g**

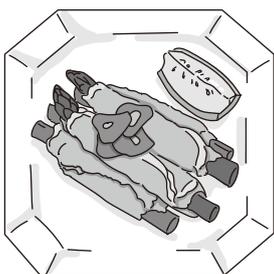
焼きのり大判1枚 **1.1g**

もやし野菜いため + しいたけ4個(68g) **3.3g**

Recipe

アスパラガスの肉巻き

お肉と一緒に野菜もたくさん食べよう!



【材料】

- ・アスパラガス…………… 5本
- ・豚ロース肉…10枚(150g) (しゃぶしゃぶ用)
- ・にんにく…………… 1かけ
- ・オリーブオイル…大さじ1/2
- ・塩……………小さじ1/2
- ・胡椒……………適量
- ・レモン汁……………大さじ1/2
- ・レモン……………1/4個

【作り方】

- ①アスパラガスは固い根元の部分を2〜3センチ切り落とし、ピーラーで皮を薄く剥き、半分に切る。にんにくは薄切りにする。レモンはくし切りにする。
- ②豚肉に塩と胡椒をして、アスパラガスを巻いていく。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火にかけ、にんにくにこんがり焼き色が付いたら取り出し、②を入れて中火にし、肉にこんがり焼き色がつかまで焼いていく。
- ④蓋をして3分弱火で蒸し焼きにしたら取り出し、器に盛りつけ、フライパンに残っている肉汁にレモン汁を入れて混ぜ合わせて肉巻きにかける。最後ににんにくを散らし、レモンのくし切りを添える。