

おすすめ健康レシピ  
(令和8年3月)

## 『ブロッコリーとしめじのおかかマヨ和え』

こんにちは。ぽかぽか春の日差しがまぶしい季節となりました。管理栄養士の「篤姫」です。今月は、食物繊維についてです。

食物繊維は、小腸で消化されず、そのまま大腸まで届く食品成分です。食物繊維の摂取により、便秘を防ぐ整腸効果だけでなく、2型糖尿病、がん（乳・胃・大腸）、心筋梗塞、脳卒中の発症リスクが低下します。しかし、現在の日本人の食物繊維の摂取量は目標量よりも少ないため、積極的に取りたい成分です。

食物繊維は、魚や肉などの動物性食品にはほぼ含まれず、野菜類や豆類などの植物性食品に多く含まれます。

忙しい毎日に食事で手軽に摂取するには、まずは主食である穀類を工夫することがおすすめです。1日のうち1食主食のご飯に玄米や麦、胚芽米などを混ぜて炊いたり、全粒小麦パン、そば、スパゲティなどにすると食物繊維の摂取量を増やすことができます。

そのほかにも、野菜類やきのこ類・海藻類などにも多くの食物繊維が含まれています。切り干し大根・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・納豆・おから・しいたけ・ひじきなどはおすすめの食品です。

今回のレシピは、食物繊維の豊富な野菜やきのこをたっぷり食べられる料理です。

### ☆ブロッコリーとしめじのおかかマヨ和え☆

#### 材料【4人分】

- ・ブロッコリー 1/2株(120g)
- ・しめじ 1P(100g)
- ・マヨネーズ 小4(16g)
- ・めんつゆ(ストレート) 小2(10g)
- ・かつお節(小袋) 1袋(2g)

#### 【作り方】

- ① ブロッコリーとしめじは小房にわける。
- ② 耐熱容器にブロッコリーとしめじをいれ、電子レンジで500W 2~3分加熱する。
- ③ マヨネーズとめんつゆ、かつお節を混ぜあわせておき、材料が冷めたら和える。
- ④ 小鉢に盛り付ける。

【栄養素等（1人分）】

エネルギー : 50kcal

たんぱく質 : 2.6g

脂 質 : 3.8g

炭水化物 : 3.8g

食塩相当量 : 0.2g

食物繊維 : 2.4g

【参考文献】

厚労省 HP

- 健康日本21アクション支援システム WEB サイト 食物繊維の必要性と健康