

食物繊維と乳酸菌で

便秘解消レシピ!!

ホットひと息月間あれこれ

6
水無月

キノコダイエット

手に入りやすく、調理がしやすいキノコ。水溶性と不溶性の食物繊維を豊富に含み、お通じを改善してくれる。

また、キノコ類には、小腸内で酵素リパーゼの働きを抑え、脂肪を分解・吸収しにくくする作用である。

キノコトースト



◆材料

食パン（6枚切り）・・・1枚

A：塩キノコ

（キノコ 300g に、酒大さじ 2 を加え、弱火で 5 分加熱。保存容器に入れ、塩 5g を加えて混ぜたもの）

パプリカ・ピザ用チーズ

◆作り方

1. パプリカは千切りにする。
2. A を混ぜて食パンにのせ、オーブントースターで 4～5 分焼く。
パプリカの代わりにミニトマト、タマネギなどでもおいしい。

発酵！キムチレシピ

キムチのように、植物を材料とする食品で増える“植物性乳酸菌”は、ヨーグルトなどに含まれる“動物性乳酸菌”に比べて胃液や腸液に強く、腸まで生きて届く可能性が高いという研究がある。腸が喜ぶ食べ物がキムチというわけだ。

豚の冷しゃぶのキムチあえ

◆材料

キムチ・・・80g

しゃぶしゃぶ用豚肉・・・100g

ホウレン草・・・2株

醤油・・・少々

マヨネーズ・・・小さじ 2

◆作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切って、沸騰した湯で色が変わるまでゆで、冷水にとってペーパータオルで水気を拭く。
2. ホウレン草はさっとゆでて 3cm の長さに切り、軽く絞って醤油をかける。
3. 1、2、キムチをマヨネーズであえる。

いつでもどこでも持ち歩ける食物繊維ドリンク

青汁は天然のマルチビタミンミネラルです。忙しい生活を送っていると、どうしても不足しがちな野菜の栄養素を手軽に摂取できるのが嬉しい。

ミネラルやビタミンのほか、食物繊維、体の“さび”を防ぐポリフェノールなどを一度に摂取できる。

肌やお通じに変化を実感する人が多いという。青汁は、水と 1 対 1 で混ぜるのが一般的だが、苦手な人は豆乳やリンゴジュース、炭酸入りミネラルウォーターと混ぜると飲みやすい。

青汁×豆乳アレンジ

◆材料

青汁・・・100ml
（粉末の場合は水に溶かす）

調整豆乳・・・100ml

◆作り方

1. 青汁と調整豆乳をグラスに注ぎ、軽く混ぜ合わせる。