

4・5月

# 食物繊維たっぷり 便秘解消レシピ！！

カロリー

588 Kcal

塩分

1.9g

## menu

おからと春キャベツの  
メンチカツ

ごはん (150g)

たけのこと絹さやの味噌汁

えびとセロリの  
バターポン酢炒め

菜の花ともやし  
のからし和え



食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があり、働きがそれぞれ異なります。

<水溶性食物繊維>

血糖値の上昇を抑えます。

多く含む食品：

野菜類、海藻類、いも類 など

<不溶性食物繊維>

腸内環境の改善に役立ちます。

多く含む食品：

穀類、大豆、きのこ類 など

