

9月

食物繊維たっぷり

便秘解消レシピ

1人分栄養価

515kcal

塩分 1.9g

食物繊維 8.4g



献立

- ★しいたけの肉詰め
- ★オクラとレンコンのごま和え
- ★切り干し大根の梅おかか和え
- ★玄米ご飯(150g)
- ★糸こんにゃくスープ

便秘解消には食物繊維！

食物繊維は1日20g目標にとりましょう。

不溶性食物繊維を多く含む根菜類、芋、豆類のおかずを毎日1回、水溶性食物繊維を多く含む果物、海藻なども1日に1回以上は食べるようにしましょう。

不溶性食物繊維 … ごぼう、れんこん、切干大根、豆類、芋類、きのこ類、おから、玄米

水溶性食物繊維 … 海藻、こんにゃく、果物