

玉ねぎとツナのサラダ

◆材料（4人分）

材料	分量
玉ねぎ	1個
カットわかめ	5g
水煮シーチキン	1缶
醤油	(A) 小さじ1
酢	
ごま油	
ごま、貝割れ大根など	おこのみで



◆作り方

- 1.わかめをたっぷりの水で戻す（大きければ切る）（A）の調味料を合わせておく
- 2.玉ねぎは薄くスライスし、汁を切ったシーチキンとあえる
- 3.わかめの水をしっかり切り玉ねぎ、シーチキンとあわせ、（A）をかけてまぜる

栄養価 エネルギー 39kcal タンパク質 3.1g 食物繊維 1.3g 塩分 0.4g

水溶性食物繊維

水に溶けやすく、溶けるとゼリー状になります。体内での食べ物の移動がゆるやかになり、急な血糖値の上昇を抑えます。

〈 野菜、いも類、海草、果物など 〉



食物繊維は『便秘予防』だけではなく、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病にも効果のある強いミカタです！
水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のどちらにも偏らずにバランスよく摂取することを心がけましょう♪

切り干し大根の中華風酢の物



◆材料（4人分）

材料	分量
切り干し大根	20g
にんじん	1/2本
きゅうり	1本
醤油	大さじ1/2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
ごま、かにかまぼこなど	おこのみで

◆作り方

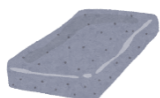
1. 切り干し大根をたっぷりの水で戻す にんじん、きゅうりは千切りにする (A) の調味料を合わせておく
2. 鍋に水を入れて沸かし、切り干し大根と人参を5分ほどやわらかくなるまで茹でる 流水でさまし、しっかり水をしぼる
3. きゅうりとあわせ、(A) をかけてまぜる

栄養価 エネルギー 39kcal タンパク質 1.1g 食物繊維 1.9g 塩分 0.3g

不溶性食物繊維

水に溶けにくく、水分を吸収して膨らみます。
膨らむことで腸壁を刺激し、腸の運動を促進します。

〈 穀類、こんにゃく、豆類、野菜、きのこなど 〉



おきのメディカルクリニック

当院では、**管理栄養士による栄養相談**を受けることができます

診察予約



当院LINE



当院Instagram



院長著書

