

# らくらくキッチン (Vol.40



## 便秘でお悩みの方へ

「柿が赤くなれば医者が青くなる」とことわざがある柿には、 食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸内を刺激して 蠕動運動を促してくれるので、便秘対策に効果的です。

\* 渋柿に含まれるタンニンで便秘になると心配の方へ~食べ過ぎなければ心配はありません~ \*

## 柿と春菊の白和え



[1人前] 89kcal

食物繊維 2.2g 塩分 0.2g

(2人分) 【材料】

柿 1/2個・100g

春菊 60g

絹豆腐 1/2丁·150g だし醤油

小さじ1/2 砂糖 大さじ1/2

### 【作り方】

- 香菊を水洗いし、ラップで包み電子レンジで1分加熱し水にさらす。 水気を絞り3cm幅に切る。
- ② 柿は皮をむき、細く切る。(少し熟れた柿がおすすめ☆)
- ③ 豆腐をくずし、耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジで1分 加熱して水切りをする。
- ④ ビニール袋に豆腐を入れ、なめらかになるまで手で揉む。
- ⑤ 4に醤油と砂糖を加えて混ぜ、春菊と柿と加えて和える。

#### 食物繊維~水溶性?不溶性?~

水溶性食物繊維・・・便を軟らかくする働きがある

ごぼう・納豆・アボカド・オクラ・インゲン豆・春菊等\*

不溶性食物繊維・・・便の力サを増やし、便の形を作る働きがある

おから・ゆであずき・くり・ゆで大豆・納豆・枝豆・エリンギ等\*

♪水溶性と不溶性バランスよく摂りましょう♪

府中病院 栄養管理室