



# 栄養だより Vol.3



医療法人 心信会  
池田バスキュラーアクセス・透析・内科  
Access/Nephrology/Dialysis

## 腸活 食物繊維

## ～・春の旬の食材 part2～

よく噛んで  
食べましょう！

イレウスに注意  
です。Dr 梶本

春は美味しい食材がたくさんあります。食材は、それぞれもつ効果が異なります。正しく知って賢く食べましょう。先月に引き続き、旬の食材についてご紹介したいと思います。

### 〇旬の食材〇

食材	栄養成分	効果	料理例	1回摂取目安量	ワンポイントアドバイス
竹の子 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食物繊維が豊富</li> <li>野菜の中でたんぱく質が豊富</li> <li>亜鉛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>便秘予防</li> <li>大腸がん予防</li> <li>筋肉量増加へ</li> <li>味覚を正常に</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>竹の子ごはん</li> <li>竹の子のコロッケ</li> <li>竹の子とわかめの若竹煮</li> </ul>	1片(5cm×5cm×1cm) を5片(約50g) イチョウ切り  カリウム：260mg	煮物、炒め物、天ぷらなど、お料理のバリエーションが豊富です。
そら豆 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食物繊維が豊富</li> <li>たんぱく質、糖質</li> <li>ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が豊富</li> <li>ミネラルが豊富</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>便秘予防</li> <li>大腸がん予防</li> <li>筋肉量増加へ</li> <li>エネルギー源</li> <li>疲労回復</li> <li>皮膚や粘膜の健康維持</li> <li>美肌効果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆ごはん</li> <li>ゆでそら豆</li> <li>えびと新玉ねぎとそら豆のかき揚げ</li> </ul>	6粒(2さや) カリウム：240mg	サラダやかき揚げに入れる程度であればそんなに心配することはありません。
ふき 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食物繊維が豊富</li> <li>ポリフェノール</li> <li>独特な香りと苦味</li> <li>95%以上が水分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>便秘予防・大腸がん予防</li> <li>抗酸化作用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふきと油揚げの煮物</li> <li>ふきの豚肉巻き</li> <li>ふきと野菜の信田巻き</li> </ul>	14本(約70g) (1本5cm長) カリウム：231mg	灰が強い為茹でてから皮を剥くと手が黒くなりにくいです。茹でた後に短く切ると皮を剥く本数が減らせます。ふきの佃煮には、塩分が多いため摂りすぎには注意しましょう。

### 食物繊維たっぷり

#### ふきと野菜の信田巻き

《材料》(2人前)

ふき	2本	a	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/3本		みりん	大さじ1
いんげん	6本		料理酒	大さじ1
油揚げ	2枚		かつお出汁	1カップ



### 《作り方》

- ① ふきを茹でて冷水にとって皮をむき、油あげの長さに合わせて切る。
- ② 人参はふきよりやや細めの棒状に切って茹でる。さやいんげんは筋を取り茹でる。
- ③ 油揚げは、長い一辺を残し、3方を切り落として開く。ふき、人参、いんげんをのせて巻く。巻き終わりを爪楊枝で留める。
- ④ 鍋にaを入れて煮立て③を加えて煮る。



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。

5月

### 初夏のカレンダー

- 5月1日 メーデー
- 5月4日 ラムネの日
- 5月8日 ゴーヤの日
- 5月9日 母の日
- 5月20日 水ナスの日
- 5月24日 伊達巻の日
- 5月29日 **こんにゃくの日**
- 5月31日 世界禁煙デー



5月29日

### こんにゃくの日

#### 食物繊維たっぷり

カリウム  
1袋(250g) 食べると  
生芋タイプ 110mg  
精粉タイプ 82.5mg

から炒りすると少量の調味料で味付けできます。唐辛子の辛味で、塩分控えめの味付けでも美味しくいただけます。