

腸内環境を整えよう！！

豚肉のごぼうチーズ巻き

調理時間 20分



材料 (2人分)

- 豚肉ロース(薄切り) 6枚
- ごぼう 100g
- スライスチーズ(とろけるタイプ) . . . 3枚
- 大葉 3枚
- サラダ油 大さじ 1/2
- 砂糖 大さじ 1/2
- みりん 大さじ 1/2
- 醤油 大さじ 1/2
- 酒 大さじ 1

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 316kcal	たんぱく質	: 17.3g
脂質	: 19.9g	炭水化物	: 13.3g
食物繊維	: 3.0g	塩分	: 1.6g

作り方

1



ごぼうの皮を包丁の背でこそげとり、6 cmの長さにカットして水にさらす。その後、鍋でやわらかくなるまで茹で、ザルにあげて冷ます。

2



豚肉に1のスライスチーズ、大葉、ごぼうをのせて巻く。

3



フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。全体を焼き、豚肉に火が通ったらAを入れ、煮からめる。お好みで食べやすい大きさにカットする。

◆ごぼうの栄養◆

ごぼうに含まれている水溶性食物繊維のイヌリンと不溶性食物繊維のセルロースなどが腸内環境を整えてくれます。また、イヌリンには血糖値の上昇を抑える効果もあります。





食物繊維



食物繊維とは、人の消化酵素で消化されない成分のことをいいます。
 腸内の善玉菌のエサとなり善玉菌を増やす、便秘を予防・改善、大腸がんの予防や
 血糖値の急な上昇を抑えるなど様々な働きがあります。
 食物繊維は大きく2つに分けられ、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。

【不溶性食物繊維】

水に溶けない食物繊維。
 腸内で水分を吸収してふくらみ便のかさを増
 やす働きや有害物質を吸着して排出する作用
 がある。



・セルロース

玄米、ごぼうなどに多く含まれる。
 便秘や大腸がんの予防、体内の有害物質を
 排泄する効果がある。

・ペクチン



未熟な果実に含まれる（りんごや柿など）。
 腸内の有害物質を吸着して排泄させる働きが
 ある。

・β-グルカン



きのこ類に豊富。
 免疫力を活性化するとされている。

など

【水溶性食物繊維】

水に溶ける食物繊維。
 腸内の善玉菌のエサになり善玉菌を増やす働き
 や血糖値の急な上昇を抑える働きがある。

・アルギン酸



昆布など海藻のヌルヌルした部分に
 含まれる。
 余分なコレステロールを排出したり、高血圧
 の予防が期待できる。

・ペクチン



熟した果実に含まれる（りんごや柿など）。
 血糖値の急な上昇を抑える、コレステ
 ロールの吸収を抑える働きがある。

・イヌリン

キクイモやごぼうなどに多く含まれる。
 糖の吸収を抑制して血糖値の上昇を抑える
 働きがあり、糖尿病の予防に効果的。

など

上記の内容以外でも食物繊維は野菜や果物、海藻などに多く含まれています。
 普段の食事に取り入れるように心がけましょう。



食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やします。
 善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を多く含むヨーグルトやキムチなどの食材と
 組み合わせて食べることでより腸内環境をよくする効果が期待でき、おススメです。