



# しよくだよ

～ 2019 年秋号



今号からしよくだよりは内容を一新し、季節の話題と今話題のトピックスの紹介、そして短時間で簡単にできる低糖質レシピの紹介を行っていきます。

## 季節の話題～秋～



秋の味覚として代表的なキノコ。

このキノコには**骨形成・免疫**に必要なビタミンDやエリタデニンという**悪玉コレステロール**を下げ、**善玉コレステロール**を上げてくれる役割の栄養素が含まれています。

また、食物繊維が豊富です。この食物繊維は不溶性食物繊維と言われ、便や腸内の有害物質を外に排出してくれ、**便秘解消**や**がん予防**に有効です。

この秋に炊き込みご飯などをして食べてみてはいかがでしょうか。

## 最近話題のトピック



近年よく耳にする、「飲むだけで糖の吸収を穏やかにします」といった商品。「本当に効くの？」と気になりませんか？今回はなぜあのような商品が糖の吸収を抑えてくれるのかを紹介します。上記のような商品には、難消化性デキストリンや天然素材の“水溶性食物繊維”が粉となって含まれています。

この“水溶性食物繊維”に**ヒミツ**があります。水溶性食物繊維は水に溶ける食物繊維で、水に溶ける（体内で消化液などに溶ける）と**ねばねばとした高い粘性**を持ちます。この粘性が**胃から腸への食物の移動速度を遅らせます**。このため、**糖の急激な吸収を防ぎ、血糖値急上昇を抑制する役割がある**のです。

この水溶性食物繊維は海藻、ゴボウ、大豆、キャベツ、大根などに豊富に含まれています。上記のような商品も大変便利ですが、体に必要なビタミンや栄養成分を多く含むこれらの天然食材から水溶性食物繊維を摂取することが望ましいです。

## 低糖質レシピ



簡単！  
サバ缶キャベツ蒸



### 材料 (2人分)

サバ水煮缶…50g  
キャベツ…1/4玉  
しょうゆ…大さじ1  
レモン汁…大さじ1

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー…74kcal  
たんぱく質…6.7g  
脂質…2.9g  
炭水化物…6.1g  
食塩相当量…0.5g

### ☆ポイント☆

- ・キャベツはコンビニやスーパーで売られている加熱用カットキャベツでも良いです！
- ・キャベツには上記トピックスでも紹介した水溶性食物繊維が豊富に含まれています。ごはんのおかずとして摂取することで糖の吸収を抑制してくれます！



### 作り方

1. キャベツは一口大のざく切りにし、洗っておく。さばはほぐしておく。
2. 耐熱皿にキャベツを入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分加熱する。
3. 2が温かいうちにサバと混ぜる。
4. しょうゆ、レモン汁をかけて完成！！