

2022年度  
第4弾

# 栄養素を取ろう！ 食物繊維

市立室蘭総合病院  
管理栄養士監修



330 カロリー  
よろこぶ 5ハツ



## 揚げないほくほく大学芋

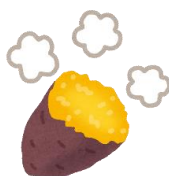


### 材料 (2人分)

- ほくほく大学芋
- さつまいも…120g (中1/2本)
- サラダ油…小さじ1/2 (2g)
- 醤油…小さじ2/3 (4g)
- みりん…小さじ1/3 (2g)
- バター…小さじ1 (4g)
- はちみつ…小さじ1/2強 (約4g)
- いりごま…少々

### 栄養価

(1人分)	エネルギー	111kcal
	たんぱく質	0.7g
	脂質	3.0g
	炭水化物	22.0g
	食物繊維	1.7mg
	食塩相当	0.3g



「食物繊維」は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、さつまいもをはじめとした植物性食品に多く含まれます。食物繊維は整腸効果だけではなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。

### さつまいもの食物繊維について

食物繊維の一日あたりの「目標量」は、18~64歳で男性21g以上、女性18g以上となっています。さつまいもは、皮付きのまま食べたほうが食物繊維を多く摂ることができます。

◆皮なしのさつまいも  
100gあたりの食物繊維…2.2g

◆皮付きのさつまいも  
100gあたりの食物繊維…2.8g

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）

### 「ヤラピン」ってなに？

さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体は「ヤラピン」という成分で、整腸作用を高め、「食物繊維」との相乗効果が期待できます。

### 作り方

- ①さつまいもはよく洗い、食べやすい大きさに切り、水にさらして水気を切る。
- ②耐熱皿に①を入れ、竹串が刺さる位を目安に、電子レンジで約5分（600w）加熱する。
- ③フライパンに油を入れ、②のさつまいもを弱火～中火で軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- ④醤油とみりんを加えて混ぜる。（この時しっかりとアルコールを飛ばしましょう！）
- ⑤はちみつとバターを加え、全体に絡めてコクを出します。
- ⑥最後にごまをふりかけて完成です。