

名寄市立大学生考案

食物繊維を補う!

お助け5色丼!



名寄産
なつぼし
使用

不足しがちな
食物繊維を補うことで
体の内側からキレイに!



名寄市立大学栄養学科
加藤冬音さん 伊藤瑞姫さん 小笠原千智さん
相内美咲さん 滝田さりなさん

不足しがちな食物繊維を補うことができる!

この丼1つに食物繊維が8.6g!

1日の目標量*(女性18g、男性21g)に対し、
女性は約1/2、男性は約1/3を補うことができる!

*18~29歳の摂取目標量(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より)

丼1つでバランスの取れた食事ができる!

主食・主菜・副菜を摂ることができる!

食物繊維にはどんな効果があるの?

便通を整えて便秘を防ぐ!

食物繊維には、不溶性と水溶性があり、
不溶性は便の量を増やして腸の運動を活発化させ、
水溶性は腸内の善玉菌を増やし、便秘を防ぎます。

生活習慣病の予防・改善効果が期待できる!

食物繊維が脂質や糖を吸着して体の外へ出すため、
肥満や脂質異常症(高脂血症)、糖尿病など
生活習慣病の予防・改善効果が期待できます!



名寄市立大学コミュニティケア
教育研究センター
mail:community@nayoro.ac.jp

お客様アンケートに
ご協力ください



おうちで簡単♪レシピ

しいたけ鶏そぼろ

材料（1人前）

- ・鶏ひき肉…40g
- ・しいたけ…20g
- ・おろししょうが…小さじ1/4
(チューブ入りで大丈夫!)
- ・しょうゆ…小さじ1弱
- ・砂糖…小さじ1
- ・酒、みりん…各小さじ1/2

作り方

- ①しいたけは石づきを取って、みじん切りにする。
- ②しょうゆ、砂糖、酒、みりん、おろししょうがを合わせておく。
- ③鶏ひき肉、しいたけをフライパンに入れて炒める。
- ④鶏ひき肉に火が通ったら②を入れてひと煮立ちさせたら完成!



コーンスクランブルエッグ

材料（1人前）

- ・卵…1/2個
- ・とうもろこし…15g
(缶詰でも大丈夫!)
- ・塩、こしょう…少々

作り方

- ①卵は溶いてフライパンで炒める。
- ②ある程度火が通ったら、とうもろこしを加えてさらに炒める。
- ③火が通ったら、塩・こしょうを加えて味を調えたら完成!



大葉鮭フレーク

材料（1人前）

- ・鮭フレーク…15g
- ・大葉…1g (1枚程度)

作り方

- ①大葉を千切りにする。
- ②鮭フレークの中に混ぜ込んだら完成!

