

三原市東部共同調理場 給食献立紹介

茎わかめのマヨネーズサラダ

【材料（4人分）】

- 乾燥茎わかめ..... 2g
- ハム..... 20g
- キャベツ..... 100g
- 人参..... 25g
- コーン..... 25g
- きゅうり..... 20g
- マヨネーズ..... 大さじ3
- ごま..... 大さじ1
- 酢..... 小さじ1/3

【作り方】

- ① キャベツ、人参、きゅうりは千切り、ハムは短冊切りにする。
- ② 食材を全て茹でて冷ます。
- ③ 冷めたら、マヨネーズ、ごま、酢を混ぜ合わせる。

茎わかめは、わかめに比べて、食物繊維が1.7倍多く含まれています。



第6の栄養素

食物繊維

食物繊維は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンに次ぐ「第6の栄養素」といわれています。

穀類、豆、野菜、果物、きのこ、いも、海藻などに多く含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしたり、腸内環境を整えて有害物質を排出したりする働きがあります。

食物繊維の種類	多く含む食品	主な働き
水溶性食物繊維	昆布・わかめ・こんにゃく・果物など	腸内をゆっくり移動するため、食べすぎを防いだり、食後の血糖値の急激な上昇を防いだりします。
不溶性食物繊維	穀類・野菜・豆・きのこなど	胃や腸で水分を吸収してふくらみ、腸を刺激して排便を促進します。

食物繊維
たっぷり

昔ながらのおそうざい

うの花あえ

ひじきの煮つけ

煮豆

かぼちゃと
小豆のいところ煮

青菜のおひたし

さつまいもの甘煮