



かつしか知っ得メモ



今月の食材 アボカド

近年アボカドの需要は増加傾向で、生産量は世界1位のメキシコ以下、コロンビア、ペルー、ケニアなどが続きます。

99%は輸入によるものですが、国内でも和歌山県や愛媛県などで、11~12月頃に収穫されています。

アボカドは木の実であるため、果物類に分類されます。糖質が少なく、抗酸化作用のあるビタミンEや食物繊維、葉酸、カリウムを含み、**世界一栄養価の高い果物**としてギネスに認定されています。また、不飽和脂肪酸(オレイン酸)の良質な油が多く動脈硬化の予防にも繋がることから**森のバター**とも言われています。

~食べ頃~

果皮が黒みがかり、手に持った時にやや弾力を感じるくらい。



アボカドのポン酢だれ和え



【材料(2人分)】

- アボカド 大1個 (250g位)
- トマト 大1個 (170g位)
- A {
 - ポン酢 大さじ2
 - ごま油 小さじ2
 - 砂糖、鶏ガラスープの素 各小さじ1
 - いりごま 少々



【作り方】

- ① アボカドとトマトを2cm角に切る。
- ② Aを加えて和える。
- ③ お好みでいりごまをかけて完成。

※ 小エビやチーズの追加で色どりが華やかに!

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷時の紙へリサイクルできます。



かつしか知っ得メモ

食物繊維で生活習慣病を予防しよう!

食物繊維は、便通などの整腸作用だけでなく、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、がんや糖尿病など生活習慣病の発症率を下げることで明らかになっています。

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、1日あたりの食物繊維の目標量は、18~64歳で男性は21g以上、女性は18g以上とされていますが、成人の摂取量は不足傾向であることが明らかになっています。生活習慣病を予防するためにも、食物繊維の摂取量を増やしましょう。

【水溶性食物繊維：ペクチンやアルギン酸】

糖の消化吸収を遅くし、急激な血糖上昇を抑え、不要なコレステロールやナトリウムの吸収を防ぐ。また便の水分量を高め、便のかさを増し便通を促す。

【不溶性食物繊維：セルロースやリグニン】

大腸の粘膜を刺激して水分や粘液の分泌を促し、便のかさを増したり、便をやわらかくする。

食物繊維の多い食品(食品100g中)

水溶性が多い食品

わかめ(生) 3.6g

納豆 6.7g



どちらも多く含まれている

ごぼう(ゆで) 6.1g



不溶性が多い食品

フロココリー

玄米ごはん(ゆで) 1.4g



生しいたけ(菌床栽培 ゆで) 4.3g



生しいたけ(菌床栽培 ゆで) 4.4g



【参考】日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食物繊維を増やすには、3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう!

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷時の紙へリサイクルできます。