



ビブリアキッチン



2026年3月発行（第22号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

食べ過ぎを防ぐ ～よく噛んでゆっくり食べる習慣を～

食物繊維は“第6の栄養素”と呼ばれ健康に欠かせない栄養素として注目されています。食物繊維の多い食品は、かさが多く噛みごたえもあり、自然と食べる速さがゆっくりになって肥満予防につながります。



レンジでお手軽！ キャベツシュウマイ

材料（2人分）

【材料A】

豚挽肉		240g
タマネギ	4/5個	120g
	〈みじん切り〉	
ショウガ	1片	10g
	〈みじん切り〉	
醤油	小さじ1	6g
砂糖	小さじ2・1/2	7.5g
塩	少々	0.6g
ゴマ油	小さじ1	4g
片栗粉	大さじ1	9g
キャベツ	2枚半	250g
	〈千切り〉	



【管理栄養士から一言】

お好みで、からしやお醤油を付けてお召し上がりください。タネにタマネギを加え、皮の代わりにキャベツを使うことで食物繊維が豊富に摂れます。食物繊維は腸の働きを活性化させ、腸内バランスを整えて肌荒れを防ぎます。また、食物繊維はコレステロールの排出を促します。



★作り方★

- ① ボウルに【材料A】を全て入れて、粘り気がでるまで混ぜ合わせる。
- ② ①のタネを1人分5個ずつに等分し、丸く形成して、周りにキャベツをつける。
- ③ ②で残ったキャベツを耐熱容器にしき、上にシュウマイを並べる。
- ④ 全体に上から手で水をパッパと何度かかけ、ラップをして600Wの電子レンジで7分ほど加熱する。



ソラレピ ソラレピ HP 参照



『食物繊維たっぷりおかず』

荻野 恭子 // 著 池田書店 596

おすすめの本

『食欲の攻略書 なぜ私たちは食べ過ぎてしまうのか』

アンドリュー ジェンキンソン // 著 岩田 佳代子 // 訳 ダイヤモンド社 491

