



# 足助村塾【拡大版】での質問について

(平成 29 年 3 月 18 日開催)

足助村塾でお話させて頂きました1日当たりの食物繊維量アップの一例としての献立をつくってみました。ポイントは、茶色タイプの主食（ライ麦や玄米など）や海藻類・きのこ類などを少し積極的に使用すると食物繊維が豊富に摂れますので、一度お試しください。

## 【 食物繊維量アップの一例 】

朝食	バタートースト（ライ麦パン/6枚切り2枚）	約 1.4g
	ポテトサラダ（卵、玉ねぎ入り）	約 0.8g
	りんご（1/4個）	約 1.3g
	ミルク1杯（200cc）	0g
昼食	具たくさん野菜と桜エビの和風パスタ （桜えび、まいたけ、ほうれん草、玉ねぎ）	約 5.9g
	レタスとトマトのサラダ	約 0.5g
夕食	ごはん1膳（玄米白米混合/計150g）	約 1.4g
	オクラとなめこと豆腐のみそ汁	約 2.1g
	サケのバター焼き （ほうれんそうとしめじのソテー添え）	約 1.7g
	きゅうりとわかめの酢の物	約 1.5g
	だいこんのぬか漬	約 1g



この献立で取れる食物繊維量は、約 17.6g/日 です

