

健

康

応

国保発!

援

し

シ

ピ



～プラス！食物繊維～



9月のイチオシ食材は... **おから**

食物繊維クイズ！

Q.食物繊維の摂取量と関連があるのはどれでしょう？

- ①心筋梗塞・脳卒中の発症
- ②循環器疾患・2型糖尿病の発症
- ③乳がん・胃がん・大腸がんの発症

※答えはページの下の方です。

おからの蒸しパン

おからの意外な使い方簡単おやつ。

エネルギー **86kcal**
 食塩相当量 **0.2g**
 野菜使用量 **33g**

食物繊維 **3.1g**

【材料】(3人分)

- かぼちゃ……………100g
- 卵……………1個
- 砂糖……………大さじ1
- 牛乳……………大さじ2
- おから……………50g
- ベーキングパウダー…小さじ1/2
- 黒ごま……………小さじ1/2



【作り方】

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切って、電子レンジ対応の容器に並べ、ラップをして電子レンジ 500w で約2分加熱しておく。
- ②ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖、牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。さらに、おからとベーキングパウダーを加えてよく混ぜる。
- ③加熱しておいたかぼちゃを容器に入れたまま、黒ごまを振り入れてから②を流し入れ、ラップをして電子レンジ 500w で約2分半加熱したら出来上がり。 ※しっかり冷ますと切りやすい。

やわらかくてとっても美味しいです！
 おからで出来ているとは思えません。
 簡単なので家でも作ってみたいです。



9月CATV出演者
 国東町
 和田 彩花 さん

クイズの答え:① ② ③ 全て正解

どの疾患も食物繊維の摂取量が多いほど発症率が低くなる傾向があります。