



NEWS — LETTER

ISSUE
13
OCT.
'22

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2022.10月号

管理栄養士

担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

年中手に入る使い勝手のいい食材 - 「ごぼう」

管理栄養士：寺井 春奈

【今年こそは紅葉を見に行きたいです】

台風の発生頻度もだんだんと落ち着き、気温的にも過ごしやすい季節になりましたね。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。今回はこれからの季節に旬を迎える「ごぼう」のお話です。

ごぼうはキク科のごぼう属に属し、11月～2月に旬を迎えます。

食物繊維が豊富な食材のイメージがあるかと思いますが、よく「レタス〇個分の食物繊維！」という表記を目にしますが、実は他の野菜類と比較してもレタスの食物繊維量はそこまで多くありません。

大きさや太さにもよりますが、ごぼう大2/3～中1本（100gあたりの食物繊維：6.1g ※食品成分表2020より引用）＝レタス1.5玉（約600g、100gあたりの食物繊維：1.1g）に相当します。

食物繊維の目標量は成人男性で1日20g以上、女性で18g以上です。3食で割ると1食あたり約6～7gという計算になるので、1食分の食物繊維をごぼう約1本で補うことが可能です。

ちなみにコンビニやスーパーで販売されている小袋のカット野菜（例：千切りキャベツ1袋あたりの食物繊維量は約2g程度）と比較してみると、ごぼうには繊維がたくさん含まれていることが想像しやすいかと思います。

※キャベツにも特有の栄養素が含まれるので、いくつかの食品を組み合わせれば問題ありません。

以下、ごぼうに豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

1. 食物繊維（イヌリン）

ごぼうで他の野菜類よりも優れている点は、やはり食物繊維が豊富なところです。

食物繊維は不溶性と水溶性食物繊維の2種類に分類されます。一般的に食物には不溶性食物繊維の含有量の方が多いのですが、ごぼうには不溶性だけでなく水溶性も含んでいるのが特徴です。

水溶性食物繊維である“イヌリン”は、消化されることで繊維が水に溶け膜となるので、腸壁内で栄養素が血液内に吸収される際に炭水化物（≠糖質）の吸収を穏やかにさせたり、余分なコレステロールを便として体外に排出する手助けをします。

2. カリウム、マグネシウム、葉酸、ビタミンC

血圧に関与するナトリウム（塩分）の血液濃度を調節する“カリウム”、体内のあらゆる代謝に利用される“マグネシウム”、造血ビタミンと言われる特にタンパク質代謝に関与する“葉酸”、抗酸化作用を持つ“ビタミンC”などが含まれています。



手羽元とごぼうのさっぱり煮

【作り方】

1. ごぼう→土付きの場合は丸めたアルミホイルなどで土や根を落とすように洗い、5cm幅に切り、5分程度水にさらす。しょうが→軽く皮をむいて（スプーンで削ってもOK）千切りにする。
2. 鍋にごぼう、手羽元、しょうがを入れ、水と★の調味料を入れる。
3. 沸騰したらアルミホイルなどで落とし蓋をし、弱火で15分くらい煮込む。
4. 器に盛り、いりごまをかけて完成。

【材料（2人前）】

- ・ごぼう 大1本（中2本）
- ・しょうが 1かけ
- ・手羽元 6本
- ・水 200ml
- ・いりごま お好みで
- ★醤油 大さじ1.5 ★ポン酢 大さじ1.5
- ★酒 大さじ1.5 ★砂糖 小さじ2