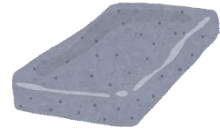


5月栄養だより



今日は何の日？

5月29日 こんにゃくの日



こんにゃくの日は、こんにゃく健康効果や美味しさなどのこんにゃくのよいところをPRするため、1989年に日本こんにゃく協会によって制定されました。日付は、「5（こん）2（に）9（く）」の語呂合わせと5月がこんにゃく芋の植え付け時期であることに由来します。

こんにゃくは、人の消化酵素で消化されない食物繊維のグルコマンナンが多量の水分を取り込んで凝固した食品のためカロリーが低く、弾力性と歯ごたえのあるプリプリとした食感からよく噛んで食べるため、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防・改善に役立ちます。また、食物繊維が豊富なことから、整腸作用による便秘の予防・改善が期待できます。

参考：一般財団法人日本こんにゃく協会ホームページ



今月のレシピ

シルバーレモンバター醤油焼き



【1人分】 エネルギー 171kcal たんぱく質 15.7g 塩分 0.6g

材料【4人分】

| | | |
|-----------|-------|-------|
| シルバー（白身魚） | 4切 | |
| A | 醤油 | 大さじ1弱 |
| | バター | 大さじ1 |
| | レモン果汁 | 小さじ1強 |
| | 砂糖 | 大さじ1弱 |
| 添え野菜 | お好み | |

作り方

- ① 魚を両面焼く。
- ② A を小鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ③ ①を皿に盛り付けて、②をかける。お好みで野菜を添える。