



31

2022年10月号

干して栄養価もうま味もアップ ～切干大根～

切干大根は乾燥させているため、水分量が少なく栄養素とうま味がギュッと詰まっています。

切干大根に豊富に含まれる**食物繊維**の多くは、**不溶性**です。

不溶性食物繊維は胃や腸で**水分を吸収して大きくふくらみ便の量を増やす**とともに**腸を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を活発にし、腸内に発生した有害物質や便通を促進**します。穀物類やきのこ、根菜といったよく噛まなくてはいけない食品に多く含まれるため、

咀嚼回数増加により、だ液の分泌に繋がったり、満腹感から食べ過ぎを防いだりするといった特性もあります。

	(1食当り)	食物繊維(g)
生大根	60g	0.8
切干大根	15g	3.2

切干大根のナムル

〈材料〉 4人分
 ・切干大根 30g
 ・きゅうり 1本
 ・にんじん 1/2本
 ・塩昆布 10g
 ・ツナ缶 1缶
 ★レモン汁 小匙1
 ★しょうゆ 小匙1/2
 ★塩 少々
 ★ごま油 大匙1
 ★粗びき胡椒 少々

〈作り方〉

①切干大根をもみ洗いし、水気を切らず10分程おく。
 ②きゅうりとにんじんを千切りにする。
 ③★の調味料を混ぜ合わせておく。
 ④ボウルに、水気を切った①、その他の材料、③の調味料を入れ、混ぜ合わせる。



だ液のチカラ

だ液は口の中を潤すだけでなく、口の細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守っています。

消化を助ける



口の清潔を保つ

味を感じやすくする

口の健康を保つ

食べ物を飲み込みやすくする



全身の健康を保つ

