

「ごぼうとピーマンのごま和え」

食改さんの簡単 おすすめレシピ

【コツ・ポイント】

サラダ油を使った
きんぴらではなく、
ごまあえにしました。

【材料】(2人分)

ごぼう ----- 120 g
ピーマン --- 小 2 個 (60 g)
いりごま (白) ---- 小さじ 2
濃口しょうゆ ---- 小さじ 1
砂糖 ----- 小さじ 1

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにし、ピーマンは千切りにして2～3分ゆでる。
- ② ①をしょうゆ、砂糖で味つけし白ごまをまぶして器に盛る。



【野菜から食べよう！ベジ・ファースト】

（野菜の効果）

- ①食物繊維が余分なコレステロールを体外に出してくれます。また、便秘予防にも効果があります。
- ②野菜をたくさん摂ることで満腹感が得られ、肥満予防につながります。
- ③野菜のカリウムが、ナトリウム（塩分）を体外に出す働きをし、高血圧を予防します。
- ④野菜をよく噛むことで、脳も活性化され認知症予防にもつながります。

（ベジ・ファースト効果）

野菜に含まれる食物繊維や、小腸から分泌されるホルモンが増加することで、食後の血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病や動脈硬化を予防します。

