

半日ドックのお食事

★意識していますか？ 食物繊維！！

近年、『食物繊維』が注目されているのをご存知ですか？

食物繊維は腸内をきれいにするほか、血糖値上昇や中性脂肪蓄積を抑制する作用もあります。

今回は、食物繊維の多いごぼう、切干大根、五穀米、バナナ、きのこ、さらに腸によい発酵食品である塩麴やヨーグルトを使用し、腸の中から健康になれるお食事をご用意させていただいております。

※日本人が1日に摂取すべき食物繊維量は、男性20g以上、女性18g以上とされています。

<メニュー>

- ◎五穀米ご飯
- ◎鶏の塩麴焼き ～きのこソース添え～
- ◎切干大根の胡麻和え
- ◎ミニトマトのオリーブオイル炒め
- ◎バナナヨーグルト
- ◎ごぼうのポタージュ
- ◎茶碗蒸し



食物繊維：5.8g
エネルギー：554kcal
たんぱく質：27.1g
脂質：17.9g
炭水化物：57.4g
塩分：3.7g

*料理に含まれる
アレルギー物質（27品目中）
乳、小麦、ごま、大豆、
鶏肉、バナナ

*お食事はサービスとなっております、料金には含まれておりません。



CENTRAL HOSPITAL

～食物繊維が多く含まれる食材ランキング～

第 1位	きくらげ	57.4 g
第 2位	干しひじき	43.3 g
第 3位	切り干し大根	20.7 g
第 4位	おから	11.5 g
第 5位	アーモンド	10.4 g
第 6位	甘栗	7.0 g
第 7位	ごぼう	5.7 g
第 8位	枝豆	5.4 g
第 9位	アボカド	5.3g
第10位	ライ麦パン	5.2 g

※食品100g中の食物繊維量

今回は赤文字部分の食材を使用しています。