

季節の食材を使って便秘を予防しよう！

さつまいもご飯

材料（4人分）

- ・ 米 2合
- ・ さつまいも 120g（1/2本）
- ・ 酒 小さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ 昆布 10cm角1枚
- ・ 黒ごま 少々



作り方

- ① さつまいもは、皮つきのまま1cm角に切って、水にさらしてアク抜きをする。
- ② 米はといで炊飯器に入れ、分量の水、酒、塩を加えて混ぜ、昆布と①のさつまいもをのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら昆布を除いて混ぜ、器に盛って黒ごまをかけたら出来上がり。

栄養量（1人分）

エネルギー	340 kcal
塩分	0.5 g
食物繊維	1.3 g

point

いつものご飯に一手間加えることで、ぐっと秋らしくなります。

さつまいもは食物繊維を豊富に含むため、便秘の予防に効果的です。アク抜きをしておくとし、色よく味も染み込みやすくなります。

日頃から栄養バランスの良い食事と規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう。