

# かんてんぱぱだより

## 岡山店

みなさんは食物繊維をしっかりと摂っていますか？

厚生労働省が推奨する食物繊維の1日あたりの

摂取目安量は、18歳以上の男性が21g、女性は18g以上

です。しかし実際は平均14gほどしか摂れていません。

そこで不足しがちな食物繊維を補うのにおすすめなのが

**食物繊維の王様「寒天」**です！

食物繊維の含有量

食品名	含有量
粉寒天	79% ※食物繊維以外はほぼ水分です。
ほしひじき	51.8%
ほしいたけ	46.7%
ごぼう(生)	5.7%
にんじん(生)	2.4%
さつまいも(生)	2.2%
キャベツ(生)	1.8%

「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」より



食物繊維って  
どんな働きがあるの？



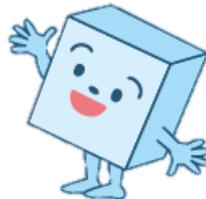
食物繊維約20gの野菜

体を中からキレイにしてくれるすばらしい栄養素です

### 食物繊維の働き

- お通じをスムーズに！
- コレステロール値を下げる
- 腸内フローラをととのえる
- 太りすぎを予防
- 糖質の吸収・食後の血糖値の上昇を穏やかにする

こんなにもさまざまな働きがあるなんて驚きですね



岡山店 店長

健康な毎日のために続けたい！

今日から始めませんか？

**寒 天 習 慣**

いつもの食事に寒天をとり入れませんか？

寒天の最大の特徴は・・・

- ① 食物繊維が豊富であること
- ② ノーカロリーでヘルシーな食材であること
- ③ 無味無臭でどんな料理にも使えること

手軽で続けやすいのはズバリこの2品！



できあがったスープにひとつまみ入れるだけ！水でもどして酢の物や和え物の具材としても○。  
スープ用糸寒天 100g  
¥1,130(税込)



お米に入れて炊くだけ！冷凍したご飯をレンジで温め直しても、寒天の力でパサつかずふっくらします。  
ごはん用糸寒天 2g×14袋入  
¥410(税込)