

## 食物繊維のおすすめ



寒さが身に染みる季節になってきました。

12月に入り、菊芋がスーパーに並ぶのを見られるようになったのではないのでしょうか。

患者様から「菊芋ってどうなの？」と聞かれることが増えました。今回は大注目の菊芋をご紹介します！

菊芋には水溶性食物繊維である**イヌリン**が多く含まれています。

(食物繊維の種類に関する解説は [Vol.45のクリニック通信](#)をご覧ください)

イヌリンは「天然のインスリン」と呼ばれ、**血糖値の上昇を抑えてくれる働き**をします。

特に、食事の最初に食物繊維を摂ると、食後の急激な血糖値上昇を抑えてくれます。

また、**腸内の善玉菌のエサ**になるので**腸内環境が良くなり、便秘解消や免疫カアップ**にもつながりますよ！

そんな菊芋を使った主菜1品と、副菜1品の調理例をご紹介します!!

### ★主菜のおかず★ 鶏肉と菊芋のマヨ醤油炒め (3食分)

#### 材料

- 鶏もも肉 300g (1枚)
- 白菜 1/8玉
- 玉ねぎ 1/2玉
- 菊芋 2~3個(100g程度)
- ねり生姜 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- ごま油 適量
- ◎みりん 大さじ1
- ◎マヨネーズ 大さじ1
- ◎醤油 小さじ2
- ◎片栗粉 大さじ1
- ◎水 50ml

#### 作り方

- ①菊芋をブラシやスポンジを使って流水で洗い、皮をむく
- ②鶏もも肉は一口大に切り、ボウルで料理酒と和えておく
- ③白菜は2×3cmに切る  
玉ねぎは皮をむき、5mm幅の細切りにする  
菊芋は薄切りにする
- ④フライパンにごま油を回し、  
鶏肉を皮面から焼き、焦げ目がついたら裏返す
- ⑤ねり生姜を加え、軽く混ぜたら、  
③の食材を入れ、蓋をして8分程蒸し焼きにする
- ⑥調味料◎をカップ等で混ぜ合わせ、だまにならないように回し入れる  
とろみがついたら出来上がり☆



### ★副菜のおかず★ 菊芋と白菜の塩昆布和え (3~4食分)

#### 材料

- 菊芋 3~4個(150g程度)
- えのき 50~80g
- 塩昆布 8g
- ごま油 大さじ1
- ごま お好みで

#### 作り方

- ①菊芋をブラシやスポンジを使って流水で洗う
- ②菊芋は千切りにする  
えのきは石ずきを切り落とし、1~2cm幅に切る
- ③耐熱容器に菊芋とえのきを入れ  
レンジ(600W)1分半~2分加熱する
- ④塩昆布とごま油を加えて和え、お好みでごまをかける



いかがだったでしょうか？

初めて菊芋を食べる方は稀に下痢や便秘になることがありますので、体調に合わせて量を調整してみてくださいね。また、食べすぎると過剰に腸内の発酵が進み、ガスが出やすくなることがありますので、適量を召し上がり下さい。