

食物繊維で
腸活!!

PICKS ×



愛のある知性を。
宮城学院女子大学

里芋とキノコのカレーパイ



私たちは将来管理栄養士を目指す 宮城学院女子大学 食品栄養学科の3年生です。
秋ということで、旬の里芋とキノコを使用したパイを作成しました!!
使用している食品について簡単にご説明します!



材料 (1人分)

里芋	60g
パイ生地	15g
牛乳・バター小麦粉	少々
ミニトマト	1/4
チーズ	5g
黒オリーブ	少々
しめじ	5g
ガラムマサラ	少々

栄養価

エネルギー	126kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	5.2g
炭水化物	18.9g
食物繊維	2.6g
食塩	0.3g

食物繊維ってどんな役割??

便通を整えて便秘を防ぐうえで欠かせないものです。また、肥満・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善にも役立ちます。

里芋



食物繊維などの栄養素が豊富で、便秘解消や高血圧予防にもつながります

しめじ



腸内環境を整える栄養素を含み、またむくみの予防効果もあります。

ごぼう



食物繊維が豊富で、便通を促します。また血糖値の上昇を抑える働きもあります。

～豆知識～

ガラムマサラとは?

3～10種類のスパイスを配合して作ったミックススパイスのことで、カレーなどに入っています。