

ケサデージャ

1人分当たり
エネルギー194kcal
食物繊維4.9g



(写真は2人分)

材料(2人分)

おいしい食物繊維トルティーヤ(ワールドトレーディング)…2枚
冷蔵庫で一晩おいて解凍したものを、レンジで1分ほど加熱する

- 小豆とベーコンのワイン煮…100g
- ピザ用シュレッドチーズ…40g
- 市販ピザソース…30g



- 小豆とベーコンのワイン煮
(作りやすい分量・できあがり約400g)
- 小豆(乾)…100g さっと洗う
- 水…1と1/2カップ
- にんじん…1/3本(約50g) 5mm角
- セロリ…1/2本(約70g) 5mm角
- ベーコン(塊)…50g 5mm角
- 赤ワイン(甘口でないもの)…1カップ
- 塩…小さじ1/2



作り方



- 1 小豆とベーコンのワイン煮を作る。
小豆と水1と1/2カップを鍋に入れて、火にかける。沸騰したら、にんじん、セロリ、ベーコン、赤ワインを入れ、再び沸騰したらアクをとってふたをして弱火で約1時間煮る。小豆が柔らかくなったら塩を加え、全体になじませ火を止める。
- 2 トルティーヤの半分、ピザソースをぬり、小豆とベーコンのワイン煮、ピザ用チーズをのせ、半月状にたたんで200~220度のオーブントースターまたはオーブンで3~4分焼く。

食物繊維の機能性について 学ぶセミナー

2026年2月20日(金) 18:30~20:30 女子栄養大学駒込キャンパス

スケジュール

18:30	講演	スポーツ栄養における食物繊維の働きと重要性	女子栄養大学 上西一弘先生
19:10	講演	食物繊維の機能性について	女子栄養大学副学長 香川靖雄先生
19:50		休憩(試食配布)	
20:00	料理紹介	年代別の上手な食物繊維のとり方	管理栄養士・料理研究家 スタジオ食(くう)主宰 牧野直子先生
20:30		会場講演終了 各アンケートの案内	
20:35		全体終了	

講師プロフィール



香川靖雄先生 女子栄養大学副学長

東京大学医学部医学科卒業。聖路加国際病院、東京大学医学部助手、信州大学医学部教授、米国コーネル大学客員教授、自治医科大学教授などを経て現在に至る。自治医科大学名誉教授。専門は生化学、分子生物学、人体栄養学。
【受賞歴】1962年4月 日本ビタミン学会 日本ビタミン学会賞(第86号)(人体におけるビタミンC代謝)／1981年11月 武田医学賞(第45号)／1985年11月 日本医師会医学賞／1996年4月 紫綬褒章(第2552号)／2006年11月 瑞宝中綬章(第11846241号)
【著書】『老化と生活習慣』(岩波書店)、『生活習慣病を防ぐ』(岩波新書)、『科学が証明する新・朝食のすすめ』(女子栄養大学出版部)、『香川靖雄教授のやさしい栄養学』(女子栄養大学出版部)、共著に『人体の構造と機能及び疾病の成り立ち』(南江堂)、『図説医化学改訂4版』(南山堂)ほか多数。



上西一弘先生 女子栄養大学教授

徳島大学大学院栄養学研究科修士課程修了後、食品企業の研究所を経て、現職。専門は栄養生理学、特にヒトを対象としたカルシウムの吸収・利用に関する研究、成長期のライフスタイルと身体状況、スポーツ選手の栄養アセスメントなど。「日本人の食事摂取基準」策定において2005年版からワーキンググループメンバー(ミネラル)を務めている。骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会委員。著書に『女子栄養大学のスポーツ栄養教室』『栄養素の通になる』(女子栄養大学出版部)、『たんばく質量ハンドブック』(日本文芸社)ほか多数。



牧野直子先生 管理栄養士・料理研究家

女子栄養大学在学中より、栄養指導・教育活動に携わる。1990年女子栄養大学卒業後、株式会社ダイエットコミュニケーションズに就職。フリーランスを経て、2004年有限会社スタジオ食(くう)を設立。現在、レシピ提案・料理制作・原稿執筆・料理教室・講演・メディア出演などに加え、常に現状を捉えていたいという思いから、保健センター・小児科での栄養相談も継続中。日本肥満学会会員・日本食育学会会員、評議員、女子栄養大学生涯学習講師。
著書に『大さじ小さじで味を決める救世主レシピ』(女子栄養大学出版部)、『70歳からの美味しい頼れる作りおき』(成美堂出版)ほか多数。

盛岡冷麺

1人分当たり
エネルギー555kcal
食物繊維11.0g



(写真は1人分)

材料(2人分)

おいしく食物繊維盛岡冷麺(株式会社戸田久)
1箱(2人前)…麺、つゆは表示通りの
作り方で作る

●蒸し鶏(作りやすい分量・4人分)

- 鶏むね肉…1枚:厚みを均一にして、
フォークで数か所、穴をあける
- 塩、砂糖…各小さじ1/2
- ねぎの青い部分…1本分
- しょうがの薄切り…3~4枚
- 酒…大さじ1

キムチ…80g

ゆで卵…1個 縦半分に切る

果物(すいか、なし、りんごなど)…りんご 1/4個 薄いくし形に切る

いりごま…少々

- きゅうりと切り干し大根のナムル
(作りやすい分量・できあがり約200g)
切り干し大根…30g 揉み洗いして、水分をしぼらず
ザルにあげ、10分おく
- きゅうり…1本 板ずりして斜め薄切りにしてから、
細切りにし水気をふく
- A
 - 鶏ガラスープの素…大さじ1/2
 - ごま油…大さじ1
 - いりごま・すりごま…各大さじ1/2
 - おろしにんにく(チューブ可)…少々

作り方

①蒸し鶏を作る。鶏肉に砂糖、塩の順で揉みこみ、耐熱皿にのせ、ねぎ、しょうがをのせ、酒をふる。ふんわりとラップをして600Wのレンジで6分ほど加熱して、蒸らして粗熱をとる。1/2量を食べやすく切る。



②きゅうりと切り干し大根のナムルを作る。
切り干し大根は水気をよく絞って、食べやすい長さに切って、ほぐす。Aを合わせ、切り干し大根、きゅうりをほぐしながら加えて、しっかり和える。

③器にめんを盛り、①、②を1人分40g、キムチ、ゆで卵、りんごをのせ、つゆを注ぎ、いりごまをふる。

きのこ肉みそ担々麺

1人分当たり
エネルギー564kcal
食物繊維14.8g



(写真は1人分)

材料(2人分)

高食物繊維小麦粉50%使用中華めん
(カネス製麺株式会社)(2人前)…表示通りにゆでる

●きのこ肉みそ…1/2量

ゆで小松菜…1/2束分(150g) ざく切り

ゆでもやし…1/2袋分(100g)

スープ

水…1と1/4カップ

すりごま(白)…大さじ2

鶏がらスープの素、酒…各大さじ1



●きのこ肉みそ(作りやすい分量・4人分)

豚ひき肉…200g

えのき…大1パック みじん切り

ねぎ…1/4本 みじん切り

豆板醤…小さじ1/2

みそ・しょうゆ・ごま油…各大さじ1

砂糖…小さじ2

にんにく…(みじん切り)小さじ1

作り方



①肉みそをつくる。
フライパンにごま油、にんにく、ねぎを入れ、中火で加熱し、香りが立ったら、豆板醤を加えなじむように炒める。豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。えのきを加え、なじむように炒めたら、砂糖、みそ、しょうゆを加え、なじむように炒める。



②スープの材料を温める。

③器に中華めん、きのこ肉みそ(1/2量)、ゆで小松菜、ゆでもやしをのせ、スープを注ぐ。