



今回は...

高たんぱくダイエットレシピ

この秋ダイエットに挑戦してみませんか？ダイエット効果を上げるには、体内に脂肪を蓄積させない！筋肉の維持・増加で基礎代謝UP！体を「やせモード」にすることが大事です。今回は、イチジクとギリシャヨーグルトを使ってダイエットスイーツを作ってみましょう。イチジクには食物繊維であるペクチン、たんぱく質分解酵素であるフィシンが多く含まれています。たんぱく質を多く含むギリシャヨーグルトを使うことでたんぱく質吸収量が多くなり、筋肉の維持・増加につながり、ダイエット効果が期待できます。

和 Nagomi Recipe レシピ

おいしくダイエット☆ 生イチジクとギリシャヨーグルトのゼリー



ワンポイントアドバイス
 ギリシャヨーグルトは、ミルクを発酵させた後水切りをしホエーや水分が除去されています。そのため、一般的なヨーグルトに比べ栄養素がギュッと濃縮！たんぱく質量が多く含まれています。

エネルギー (1人分)
94kcal
 たんぱく質 : 5.1g
 糖質 : 15.1g
 脂質 : 2.0g
 カルシウム : 61mg
 カリウム : 145mg
 鉄 : 0.2mg
 食物繊維 : 1.8g
 食塩相当量 : 0.0g

- 材料 (2個分)**
- ・イチジク 2個
 - ・ギリシャヨーグルト 80g
 - ・寒天ゼラチン 2.5g
 - ・グラニュー糖 15g
 - ・水 120cc
 - ・飾り用ハーブ (あれば) 2枚

一口メモ
 『不老長寿の果物』ともいわれるイチジク。美容や健康にいい栄養素が多く含まれますがイチジクに含まれるたんぱく質分解酵素のフィシンは、イチジクをもぎ取った時に出る白い乳状の液に多く含まれ、口の中や周り、喉の奥が腫れたりむず痒くなったりする症状を起こすことがあります。気になる方はイチジクをコンポートしては如何でしょうか。この酵素は、熱を加えることで不活性化します。

試食人 Nakano

ゼリーとヨーグルトを一緒に食べても美味しい♪



- ① イチジクの皮をむき、1個は一口位の大きさに、もう1個はくし形に8等分します。
- ② 小鍋に、分量の水と寒天ゼリーの素、グラニュー糖を入れてよく混ぜ、中火で軽く沸騰させ火を止め、粗熱をとって2等分に分けておきます。半量はギリシャヨーグルトと混ぜヨーグルトゼリーを作ります。
- ③ 2つの器にヨーグルトと混ぜた②のゼリーを入れ固めておきます。次に、一口位の大きさに切ったイチジクを入れ、残りの②のゼリー液を分け入れ固めます。
- ④ ③にくし形に切ったイチジクを可愛いのせハーブを飾ります。冷蔵庫で冷やして出来上がり。

作り方

調理時間 約30分

管理栄養士 南條 伊津子
 公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。

イチジクの栄養と効果効能

ペクチン	水溶性食物繊維の1つ 腸内環境を整える働き → 便秘や下痢などを予防、改善します。血糖値やコレステロールを下げる効果 → 糖尿病の予防
カリウム	食物アレルギーの抑制作用 体の塩分を排出する働き → むくみの解消 高血圧の予防に効果 身体機能を向上
鉄	鉄欠乏性貧血の予防や改善に効果 冷え性の改善
カルシウム	歯や骨を生成、強化
フィシン	たんぱく質分解酵素の一種 たんぱく質の分解 消化を促進 → 胃もたれ、二日酔いを予防
アミラーゼ	炭水化物の消化を促進しエネルギーに変える働き → 代謝を高める作用 ダイエット効果
エストロゲン	女性ホルモンのバランスを調整 → 月経前症候群や更年期障害の緩和 コラーゲンの再生能力を高める → 美肌効果
ザクロエラグ酸	ポリフェノールの一種 活性酸素を除去する働き → アンチエイジング(老化防止)効果

