

5月18日は『ファイバーの日』

ファイバーの日とは**食物繊維(ファイバー)を取ることの大切さを再認識してもらうための日**です。

食物繊維は不要なコレステロールやミネラルなどをからだの外に出す働きがあり、**生活習慣病の予防や治療に効果がある**とされています。現在、ほとんどの人は食物繊維が不足しており、普段の食事で上手に取り入れることがポイントといえます。そこで、メイソンジャー・サラダをご紹介します。

メイソンジャー・サラダとはニューヨークで人気のサラダです。瓶にドレッシングを入れ、十分に水切りした野菜を順番に隙間なくつめ、良く振って野菜全体にドレッシングを馴染ませてからお皿に出して食べます。季節の野菜を使い、ドレッシングなどを変えれば組み合わせは無限大です。夜の間に作っておき、忙しい朝にサラダを1品追加してみてもいかがでしょうか。

<メイソンジャー・サラダの作り方>

まず瓶にドレッシングを入れる⇒胡瓜やスナップエンドウ・豆・人参などの固めの野菜⇒トマト・アボカドなどの柔らかめの固形野菜⇒葉物野菜をそっと上に瓶からはみ出るくらい入れる

