

# 切干大根でダイエット

切干大根は大根を千切りにし、天日干しして作ります。関東地方では「切干大根」と呼ばれ、関西地方では「千切り大根」と呼ばれることが多いようです。切り方によっていくつか種類があり、平切り（短冊）にしたもの、薄くスライスしたもの、太く厚みをもたせて切ったものなどがあります。天日で干すことで大根の甘みが増し、カルシウムや鉄分などのミネラルもギュッと凝縮します。

切干大根には食物繊維が豊富に含まれています。20～50代の一日の食物繊維不足量は平均13g程度で、小鉢1つ分の切干大根でこの1/4程が満たせます。食物繊維は血糖値を上げにくくしたり便通を良くしたりするため、ダイエットにも取り入れたい栄養素です。

切干大根に含まれる食物繊維は、水溶性（糖質の吸収をおだやかにして血糖値の急な上昇を防ぐ）と不溶性（胃や腸で水分を含んで膨らみ、腸内環境を整え便通を良くする）のどちらも豊富で、ダイエット効果が期待できます。また、一度乾燥させているため歯ごたえがあり、食べすぎを防ぐこともできる他、**豆類やきのこ類と一緒に煮物にすると様々な食品から食物繊維などの栄養素をとることができ、ダイエット効果をさらに高めることができます。**

