

簡単  
手軽に  
食物繊維

天然のグアー(豆科植物)種子中に含まれる成分グアガムからつくった水溶性の食物繊維です。  
白色で無味無臭、しかも水に溶けやすい顆粒タイプですから、どんなお料理にも簡単・手軽に使用しておいしくお召し上がりいただけます。



### おなかのせんいの特徴

- 原料は天然のグアガム100%
- 難消化性(64kcal以下/100g)
- 食物繊維含有量80%以上
- 無味無臭でクセがありません
- 低粘性で水にサラッと溶けます
- pH、熱に安定です

おなかのせんいの原料「明治グアファイバー」には便通・便性状の改善効果があり、特定保健用食品の素材として(財)日本健康・栄養食品協会から評価を得ています。

### おなかのせんい(明治グアファイバー)の安全性

- 原料のグアーはインド地方で古くから食されてきた豆科植物です。グアガム分解物は、現在でも広く食品に用いられています。
- 最大無作用量(下痢が発生しない最大量)は36gです。

#### ●お召し上がり方●

添付のスプーンすりきり1杯でおなかのせんい2.5gです。牛乳・ジュースや味噌汁・スープなどに1~2杯(2.5~5g)溶かしてお召し上がりください。飲み物の他、煮物・卵焼き・おかゆ・パンケーキ・ゼリーなどにもご利用ください。裏面の【おなかのせんいクイックメニュー】をご参考に、いろいろなお料理にお試しください。

ご注意 \*食べ過ぎあるいは体質・体調によりおなかがゆるくなる場合があります。\*高温多湿を避け、保存してください。

### 食物繊維のはたらき

食物繊維は一般的に次のような働きがあるとされています。

- 整腸機能(便通・便性の改善)
- 血清脂質の改善
- 肥満を解消
- 血糖値の改善
- 大腸ガンの予防

### 毎日意識的に摂りたい食物繊維

成人1日の食物繊維目標摂取量20~25gに対し、1人あたりおよそ5~10g/日の食物繊維が不足しているといわれています。

おなかのせんいなら簡単です!

食物繊維2gを摂るには..... おなかのせんいならスプーン1杯

かぼちゃ.....1/10個    レタス.....小1個    ブロッコリー.....1/5株  
さつまいも.....1/3本    セロリ.....1本    ごぼう.....15cm  
バナナ.....1本

※上記は一般的な目安量です。

原材料名	明治グアファイバー (ガラクトマンナン)
性状	白色顆粒、水に可溶
栄養成分 (100gあたり)	エネルギー64kcal以下、たんばく質1g以下、 脂質 0g、糖質 15g以下、 ナトリウム350mg以下、 食物繊維75g以上(乾物換算80%以上)
添加物	なし
内容量	450g
荷姿	1ケース6缶入り

NATURAL GUAR FIBER

おなかのせんい



御用命は

販売者  
**明治製菓株式会社**  
新素材事業部  
東京都中央区京橋2-4-16  
お問い合わせ先 TEL 044-548-9344

総発売元  
**株式会社 メディカル フーズ ジャパン**  
東京都千代田区大手町2-6-2 日本ビル  
お問い合わせ先 TEL 03-3279-4170

# 「おなかのせんい」クイックメニュー

●添付のスプーン1杯でおなかのせんい2.5gです。●材料はすべて2人分です



● 厚焼き卵 ●

**材料**  
卵……………2個 塩……………少々  
だし汁…大1・1/2 おなかのせんい…5g  
砂糖……………大1 サラダ油…適量  
酒……………小1

**作り方**

だし汁、砂糖、酒、塩とおなかのせんいを混ぜて調味液を作っておきます。卵を溶きほぐしたものに調味液を加え混ぜ、熱したフライパンにサラダ油をしき、卵液を3回に分けて流し焼いていきます。



● 厚揚げの肉味噌あんかけ ●

**材料**  
厚揚げ……………1枚 砂糖・醤油…小1  
豚挽き肉…100g おなかのせんい…5g  
おろししょうが…少々 ゴマ油……………小1  
だし汁……………1/2カップ 貝割れ大根…20g  
赤味噌・酒…各々大1

**作り方**

厚揚げはレンジで加熱します。ゴマ油で挽き肉としょうがを炒めたら、だし汁、おなかのせんい、その他の調味料を入れ少し煮詰めます。一口大に切った厚揚げの上からあんをかけ、貝割れをあしらいます。



● ポテトサラダ ●

**材料**  
じゃがいも…1個 マヨネーズ…大2  
おなかのせんい…5g 塩・こしょう…少々  
ミックスベジタブル サラダ菜…2枚  
…60g

**作り方**

茹でて裏ごししたじゃがいもにおなかのせんいをよく混ぜあわせします。これに茹でたミックスベジタブルを加え、少し冷ましたらマヨネーズ、塩、こしょうで味つけ、サラダ菜を敷いた器に盛ります。



● 簡単コーンポタージュ ●

**材料**  
市販のコーンポタージュ…350cc  
牛乳……………50cc おなかのせんい…5g  
生クリーム…大1 パセリ……………少々

**作り方**

牛乳を鍋に入れ火にかけ、おなかのせんいを溶かします。これに市販のコーンポタージュを加え、一煮立ちしたら火からおろします。器によそい、仕上げに生クリームをかけ、パセリを散らします。



● おかゆ ●

**材料**  
白米……………80g 水……………500cc  
おなかのせんい…5g 青菜……………少々

**作り方**

おなかのせんいはあらかじめ水で溶いておきます。土鍋に白米と水を入れ蓋をして火にかけ、沸騰したら蓋をずらして弱火にし、約30分間煮込みます。器によそい、青菜を散らします。



● ぶどうのゼリー ●

**材料**  
グレープジュース 300cc 粉ゼラチン…10g  
水……………130cc 砂糖……………30g  
おなかのせんい…5g レモン汁…30g

**作り方**

100ccの水を火にかけ、おなかのせんい、あらかじめ30ccの水でふやかした粉ゼラチン、砂糖を溶かします。完全に溶けたら火からおろし、グレープジュースとレモン汁を加えよく混ぜます。ゼリー型に入れて冷蔵庫で冷やして固めます。



● 茶巾しばり ●

**材料**  
さつまいも…140g バター……………10g  
おなかのせんい…5g 砂糖……………大1

**作り方**

さつまいもはふかして裏ごしします。これに砂糖、バター、おなかのせんいをよく混ぜます。2等分したものをふきんで包み丸め、形良くしばります。冷蔵庫で少し冷やしてお召し上がりください。



● フルーツヨーグルト ●

**材料**  
プレーンヨーグルト…100g  
おなかのせんい…5g ミントの葉…少々  
季節のフルーツ…100g

**作り方**

プレーンヨーグルトとおなかのせんいをよく混ぜます。お好みのフルーツとヨーグルトを軽く混ぜあわせ器に盛ります。仕上げにフルーツをがざり、ミントの葉をあしらいます。



● パンケーキ ●

**材料**  
ホットケーキミックス…200g 卵……………1個  
牛乳……………200cc おなかのせんい…5g  
バター……………適量 メイプルシロップ…大2

**作り方**

ホットケーキミックスに卵、おなかのせんいを溶かした牛乳を加えよく混ぜます。フライパンにバターをしき生地を流し両面こんがり焼きます。皿に盛り仕上げにメイプルシロップをかけ、バターをのせます。

上記のメニュー例は1食あたりおなかのせんいを2.5g使用していますが、食生活や体調にあわせて量を加減してください。また、お好みで砂糖や油分などを調節してお召し上がりください。