



腸満足☆生活習慣病予防に欠かせない食物繊維

食物繊維の種類と主な効用

食物繊維には水に溶けるタイプ(水溶性)と溶けないタイプ(不溶性)があります。

野菜類、果実類、きのこ類、海藻類など

◆水溶性食物繊維・・・粘着性と保水性が高い、大腸粘膜を保護する

- ・糖分の吸収をゆるやかにする
- ・脂肪の吸収を抑制し、血中コレステロール値を減少させる



肥満や糖尿病の予防、
動脈硬化の予防に役立つ

◆不溶性食物繊維・・・発ガン物質などの有害物質を体外へ排出する

- ・腸内の有害物質を吸着し体外へ排出する
- ・腸内細菌を活性化し、腸の動きを活発にする



便秘の改善、
大腸がんの予防に役立つ

穀類、野菜類、豆類など

このように食物繊維は生活習慣病の予防に役立つ大きな働きをしています。

水溶性、不溶性、それぞれ役割が異なりますので、いろいろな食品から食物繊維をとるようにしましょう。

食物繊維の効果的な摂り方

食物繊維の摂取目標量は成人男性で20g/日、成人女性で18g/日です(2015年日本人の食事摂取基準より)。多くの人は食物繊維の摂取量が不足していますので、意識して摂るようにしましょう。

食物繊維の多い食品を意識して食べましょう



大豆(1食分)
食物繊維量 3.4g



わかめ(1食分)
食物繊維量 0.5g



干しいたけ(3枚)
食物繊維量 1.1g



里芋(2個)
食物繊維量 1.6g



キウイ(1個)
食物繊維量 2.5g

豆類、海藻類、きのこ類、果実類は食物繊維を多く含んでいますので、日々の食事に取り入れましょう。

野菜を1日に小鉢5皿分(350g)食べましょう

野菜には水溶性、不溶性ともに食物繊維が多く含まれています。

野菜1日の目標量350gで食物繊維の目標量の約半分(8~10g)を摂ることができます。

生で食べるのもよいですが、加熱した野菜のほうが量も効率よく摂れます。温野菜を活用するのもおすすめです。噛みにくい食材も電子レンジを活用すれば簡単に柔らかく&食べやすくできますよ!



※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「簡単!続けられるゆるやか節塩料理」

ヘルスメイトの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。
おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:11月14日(火)、16日(木)、17日(金)、18日(土) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ11月1日号に掲載

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

牛肉とごぼうのすき煮

食物繊維 3.8g



材料(2人分)

- ゴボウ……………120g
- 牛肩ロース薄切り肉……………80g
- こねぎ……………30g
- A { 減塩しょうゆ……………小さじ5
- 砂糖……………小さじ4
- 水……………1カップ
- しょうが……………1かけ分

作り方

1. ゴボウはたわしや包丁の背でこすって泥をよく洗い落とす。5mm 厚さの斜め切りにし、さらに幅を三等分に切る。熱湯で1分程下茹でする。
2. こねぎは 5~6cm 長さに切る。しょうがは千切りにする。
3. 鍋に1と A を入れて中火で煮立てる。アクを除き、混ぜて蓋をし、弱火で 10 分煮る。
4. ゴボウを片側に寄せ、牛肉を広げ入れる。しょうがを加えて蓋をし、中火で 1~2 分煮る。アクを除き、牛肉の上下を返してさらに 1~2 分煮る。
5. こねぎを加えてひと煮立ちさせる。

1人分の栄養価 204kcal/たんぱく質 9.1g/
脂質 10.7g/炭水化物 17.6g/塩分 1.3g

焼き芋サラダ

食物繊維 2.1g



材料(2人分)

- さつまいも……………100g
- 卵……………1個
- りんご……………小1/4個
- ごま油……………小さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう……………少々

作り方

1. さつまいもはアルミ箔で包み、180℃のオーブンで 40~50 分加熱する。竹串を刺してすっと通るまで加熱する。
2. 1を食べやすい大きさに切る。
3. 卵はゆで卵にする。りんごはすりおろす。
4. ボウルに2とゆで卵を入れ、スプーンで粗くつぶし、すりおろしたりんごとごま油、塩、こしょうを加えて全体をさっくりと混ぜ合わせる。

1人分の栄養価 149kcal/たんぱく質 3.6g/
脂質 4.9g/炭水化物 22.7g/塩分 0.6g

日本食品標準成分表 2015 年版参照

バックナンバーはこちらから



~ 1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう! ~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230g以上)を組み合わせましょう

