

# 食物繊維を上手にとる

食物繊維は健康に様々な効果をもたらしますが、日本人の多くが不足しており、意識してとらないとなかなかとれない栄養素のひとつです。上手にとって、健康づくりに役立てましょう。

◎1日の食物繊維 目標量(18~64歳)  
男性:21g以上 女性:18g以上

## 食物繊維のはたらき

### 整腸作用

腸内で善玉菌のエサになり、腸内環境を整える。便の容積を増やし、便秘予防にも役立つ。

### 肥満予防

食物繊維の多い食材はよく噛んで食べる必要があるため満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防止する。また、低カロリーなものが多い。

### 血糖値上昇抑制

糖質の消化・吸収速度をゆっくりにするため、食後の血糖値の急上昇を抑制し、糖尿病予防にも繋がる。

### コレステロール吸収抑制

コレステロールの吸収速度をゆっくりにするとともに、体外に排出する効果もあるため、動脈硬化などの予防にも繋がる。

## 『食物繊維の多い食材』

\* ( ) は食品の可食部 100gに含まれる食物繊維量

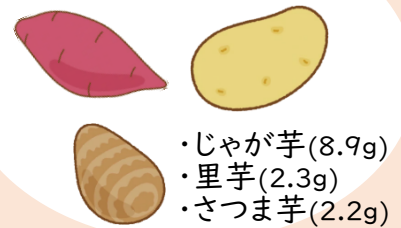
### 野菜類



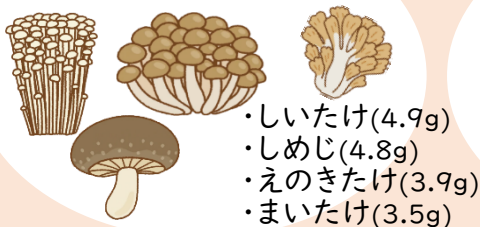
### 根菜類



### 芋類



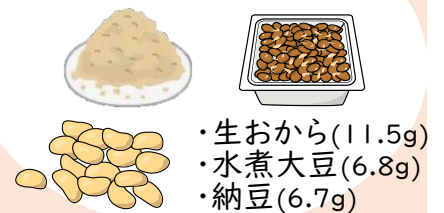
### きのこ類



### 海藻類



### 豆類



◎1日の食物繊維 目標量

	男性	女性
18~64歳	21g以上	18g以上
65歳以上	20g以上	17g以上

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

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

## ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「食物繊維を上手にとる」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。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: 令和4年6月14日(火)・16日(木)・17日(金)

10時00分~13時00分 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6月1日号に掲載

# 低カロリー・バランス食レシピ No. 183

家庭で作ってみよう! 『食物繊維を上手にとるレシピ』

## ポテサラ風おからサラダ

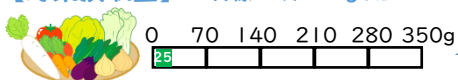


### 【栄養価】1人分

エネルギー 109kcal/たんぱく質 7.0g  
脂質 6.7g/炭水化物 9.3g/塩分 1.0g

食物繊維  
総量  
**6.2g**

### 【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上



1日の  
目標量の  
約1/14

### 【材料】2人分

おから	100g
A	
レモン汁	小さじ2
こしょう	少々
きゅうり	1/2本
塩	2つまみ
ツナ缶(水煮)	1/2缶
B	
マヨネーズ(カロリー-half)	32g
ヨーグルト	小さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
こしょう	少々

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

### 【作り方】

- ① 耐熱容器におからを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱する。Aを加えて混ぜ合わせ、粗熱をとる。
- ② きゅうりは薄く輪切りにして塩でもみ、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。
- ③ ボウルに①、②、B、ツナ(汁ごと)を入れて混ぜ合わせ、こしょうで味を調える。

## 根菜の酸辣湯(サンラータン)

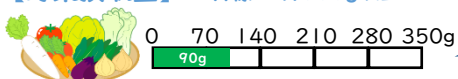


### 【栄養価】1人分

エネルギー 117kcal/たんぱく質 9.8g  
脂質 7.0g/炭水化物 8.5g/塩分 1.1g

食物繊維  
総量  
**3.4g**

### 【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上



1日の  
目標量の  
約1/4

### 【材料】2人分

れんこん	60g	A	顆粒鶏がらだし	小さじ2
ごぼう	60g		減塩しょうゆ	小さじ1
にんじん	60g		もずく酢	1カップ
刻みねぎ	6g		片栗粉	小さじ2
水	250ml		ラー油	少々

### 【作り方】

- ① れんこんは皮をおき、薄いいちょう切りにして水にさらす。
- ② ごぼうは包丁の背で皮をおき、斜め薄切りにして水にさらす。
- ③ にんじんは皮をおき、千切りにする。
- ④ 鍋に水気をきった①、②、③と水を入れ、蓋をして具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ Aを加える。再び沸騰したら、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を加える。
- ⑥ 器に盛り、ねぎを散らしてラー油を垂らす。



～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(230～240g以上)を組み合わせましょう

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市HP》