



## たっぷりとり 食物繊維

食物繊維は便秘解消に役立つ栄養素として広く知られている上、近年“糖の吸収をおだやかにする”など健康づくりに役立つ様々な働きが注目されています。しかし、現代の日本人には不足しがちな栄養素であり、積極的に摂る必要があります。今回は食物繊維の働きと、食物繊維を摂るのに役立つメニューをご紹介します。



### ◆食物繊維とは？

食物繊維は『人間の消化酵素では消化されにくい食品中の成分』であり、主に腸内環境を整え、スムーズな排便に役立つ栄養素です。又、食物繊維は水に溶けやすい**水溶性食物繊維**と水に溶けにくい**不溶性食物繊維**に分けられ、それぞれに特徴があります。



#### 水溶性食物繊維の働き

- ・食事の糖の吸収をおだやかにする
- ・余分なコレステロールの排泄を手助けする
- ・腸内善玉菌のえさになり、腸内環境を整える
- ・便に水分を含ませ、やわらかくする など



#### 水溶性食物繊維を多く含む食品

果物、野菜(ごぼうやにんじん)、海藻 など

#### 不溶性食物繊維の働き

- ・便のカサを増やし、腸を刺激して、スムーズな排便を促す
- ・腸内の有害物質を吸着し排泄する など



#### 不溶性食物繊維を多く含む食品

ごはん・パンなどの穀類、豆類、ナッツ、きのこ、野菜(切干大根やモロヘイヤ)、こんにゃく など

様々な食品を組み合わせ、水溶性・不溶性食物繊維をバランスよく摂り、健康づくりに役立てましょう。

### 食物繊維をたっぷり摂るのに役立つ食事のポイント

①野菜は毎食 120g (小鉢2皿分)を目安に摂る



②炒め物や煮物などに、こまめにきのこやこんにゃくを加える



③1日に1回ずつ豆類(煮豆やおからなど)、いも類、果物を摂る



### 食物繊維プラスメニュー 3種のきのこ鮭のホイル焼き

1人分 エネルギー:228Kcal 塩分:0.9g 食物繊維:3.8g

材料  
1人分

- ・生鮭 …1切れ(70~80g)
- ・えのき茸 …1/5房(30g)
- ・玉ねぎ …小1/5個(30g)
- ・マヨネーズ…大さじ1(12g)
- ・粗びきこしょう…少々
- ・しめじ…1/4房(30g)
- ・まいたけ…1/4パック(30g)
- ・酒…大さじ1(15g)
- ・塩…少々
- ・一味唐辛子…少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、きのこ類は石づきをとり、ほぐす。生鮭に塩、粗びきこしょうをふっておく。
- ② 30~40cmのアルミホイルを準備し、中央に玉ねぎ、鮭、きのこをのせ、酒をかける。アルミホイルで食材全体をしっかりと包む。
- ③ フライパンに2cmくらいのお湯を張り、②を入れて蓋をし15~20分ほど蒸し焼きにする。
- ④ アルミホイルを開き、食材に火が通っていることを確認し、マヨネーズ、一味唐辛子を添える。(火が通っていない場合は再度蒸し焼きにする)

### あと一品に食物繊維をプラス 混ぜるだけ！小松菜のおから和え

1人分 エネルギー:37Kcal 塩分:0.3g 食物繊維:2.0g

- 材料 (1人分)
- ・小松菜…1株(40g)
  - ・市販のおから炒り煮(味付き)…1/4パック(25g)

- 作り方
- ① 小松菜をゆで、冷水にとる。水気を切って、3~5cmに切る。
  - ② ボウルで①とおから炒り煮を和える。

### 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に  
スタッフに  
お声掛け下さい

