

たっぷりとうろ 食物繊維

食物繊維はもともと便秘解消に役立つ栄養素として広く知られています。又、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が、現代の日本人には不足しがちな栄養素でもあります。今回は食物繊維の働きに加え、毎日の食生活で手軽に増やす方法をご紹介します。



◆そもそも食物繊維とは？

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(ごぼうやおくら)、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

水溶性・不溶性食物繊維をバランスよく摂ることが健康づくりに役立ちます。そのため特定の食品だけに偏らず、様々な食品を組み合わせることをおすすめします。



◆食物繊維を毎日の生活にプラス

▶食物繊維はどのくらい必要？

食物繊維目標量(成人1日あたり)

	18~69歳	70歳以上
男性	20g以上	19g以上
女性	18g以上	17g以上

(日本人の食事摂取基準(2015年版)より引用)



日本人は平均5g/日程度不足しているとの報告があり、積極的に摂ることが奨められています。

▶まずは!食物繊維不足を防ぐポイント

- ・野菜は毎食120g(小鉢2皿分)を目安に摂る
- ・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
- ・1日に1回ずつ豆類(納豆やおからなど)、いも類、果物を摂る



▶さらに!食物繊維を1日に5g増やすコツ

白ごはんを雑穀ごはんに変じ
食物繊維 1.0g アップ
(各150gあたり)



豆腐の味噌汁にしめじ1/6房(15g)をプラス
食物繊維 0.6g アップ



ヨーグルトにきなこ大さじ1(6g)をプラス
食物繊維 1.1g アップ



おかずにごぼうサラダをプラス(小鉢1杯)
食物繊維 2.4g アップ



合計 5.1g アップ

お手軽!食物繊維プラス食材 赤字部分食物繊維量

- 納豆1パック(50g)…3.4g
 - とろろ昆布1つまみ(5g)…1.4g
 - 焼きのり大1枚(4g)…1.2g
- などもおすすめ (日本食品標準成分表2015年版(七訂)から引用)



手軽に食物繊維をプラス ◆レンジで簡単!ごぼうとくるみのマヨサラダ◆

1人分 エネルギー:107kcal 塩分:0.5g 食物繊維:2.6g

- 材料 2人分
- ・ごぼう…70g(中1/2本)
 - ・にんじん…20g(中1/6本)
 - ・くるみ…10g(4粒)
 - ・マヨネーズ…大さじ1
 - ・からし…小さじ1/2
 - ・塩、こしょう…少々

- 作り方
- ① ごぼうとにんじんを千切りにし、ごぼうは軽く水にさらす。くるみは粗く刻む。
 - ② 耐熱皿にごぼうとにんじんを広げ、軽くラップをかけ、3~5分加熱する。
 - ③ ボウルにマヨネーズ、からし、くるみを混ぜ、②を加えて和える。塩、こしょうで味を調える。



【ポイント】お好みのサラダに砕いたナッツを加えると、手軽に食物繊維をアップできます。

くるみ4粒プラスで0.8gアップ!
アーモンド5粒プラスで0.7gアップ!

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

