

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

食品成分を知ろう!

食物繊維

1日の摂取基準(目標量)

成人男性:20g以上

成人女性:18g以上

妊婦・授乳婦:付加量なし

■ はたらき

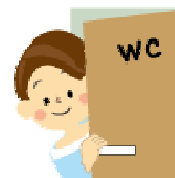
排便の促進・老廃物の排泄・血糖値の上昇を抑える・コレステロールの吸収を抑える など

■ 不足したとき

便秘

■ 摂りすぎたとき

便秘・下痢・腹痛・カルシウムやビタミンなどの吸収の阻害(通常の食事では問題ありません)



食物繊維とは…

人の消化酵素では消化されにくく、主に植物や海藻、菌類などの細胞壁を構成する成分です。腸内環境を整え、腸内細菌の働きを助けます。水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」の2つに分けられます。水溶性食物繊維は、腸内で水分を吸ってゲル状になり、糖と消化酵素を接しにくくさせ、血糖値の急上昇を抑えます。また、コレステロールの吸収を抑え、体外に排出しやすくし、高血糖、脂質異常症などを予防します。多く含まれる食品は、野菜類、海藻類、きのこ類、芋類、果物です。不溶性食物繊維は、便のかさを増加させ、腸を刺激し、食物が腸にとどまる時間を短縮させます。排便を促し、便秘の予防に効果的です。多く含まれるのは、繊維質な野菜、未精製の穀類、豆類です。野菜が不足している現代の食生活で、意識して摂取しないと不足しやすいのが食物繊維です。

食物繊維を多く含む旬の食材

目安として、食材 100g中の含有量(g)を表示します。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

春～Spring～

グリーンピース 5.9



エシャロット 11.4



夏～Summer～

モロヘイヤ 5.9



オクラ 5



秋～Autumn～

えのきたけ 3.9



アボカド 5.3



冬～Winter～

ごぼう 5.7



エリンギ 4.3



ポイント

野菜やきのこは熱を通すとかさが減るため、
生で食べるより多くの量を食べられます



1. さまざまな食品をバランス良く

食物繊維は、水溶性と不溶性の中でさらにグルコマンナン、セルロース、ペクチンなど数種類に分けられます。それぞれ働きが異なるので、特定の食品に偏らず、さまざまな食品を組み合わせるよう心がけましょう。摂取バランスは、水溶性と不溶性が1:2の割合になるのが理想的です。不溶性食物繊維の場合、水分をしっかりと摂らないと、便を固くし、逆に便秘になることもありますので、注意しましょう。

2. ダイエット効果

水溶性食物繊維には、炭水化物の消化・吸収を緩やかにする働きがあります。血糖値の急上昇も防いでくれますので、食事の始めに食べるよう心がけると良いでしょう。不溶性食物繊維は、ごぼうや切干大根など固くて繊維質なものに多く含まれるため、食事に取り入れると噛む回数が増え、満腹感が増し、食べる量を減らすことができます。

◆ こども向けレシピ ◆

さつまいものチーズサラダ

【材料:2人分】

さつまいも 100g

アボカド 1/2個

レーズン 10g

クリームチーズ 30g

プレーンヨーグルト 大2

マヨネーズ 大1

練乳 小1 塩こしょう 少々 レモン汁 少々



1. さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、水にさらす。柔らかくなるまで、茹で、冷ましておく。アボカドは皮をむき、同じく1cm角に切る。クリームチーズは小さくちぎるか1cm角に切っておく。
2. 茹でたさつまいもとアボカドとレーズンをボウルに合わせ、クリームチーズ、ヨーグルト、マヨネーズ、練乳、レモン汁を加え、混ぜる。塩こしょうで味を調えて出来上がり♪



◆ お年寄り向けレシピ ◆

オクラドレッシングの豚しゃぶサラダ

【材料:2人分】

豚肉 300g

エリンギ 1本

オクラ 6本

プチトマト 4個

みょうが 1個 レタス 2枚

(A)酢 大2 オリーブオイル 大2 みりん 大1

醤油 小2 塩こしょう 少々



1. 豚肉、エリンギは食べやすい大きさに切り、熱湯で茹で、冷水にとる。オクラは分量外の塩を振り板ずりし、さっと水洗いし、へたとがくを切り、薄切りにする。プチトマトは細かく切る。みょうがはみじん切りにする。
2. ドレッシングを作る。1のオクラとプチトマトとみょうがをボウルに入れ、(A)を合わせてよく混ぜる。
3. 食べやすくちぎったレタスと、1の豚肉、エリンギを皿に盛り付け、2のドレッシングをかけて出来上がり♪

※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ
QRコード

