

食物繊維で陽元気！

食物繊維は、食べ物の中に含まれ人が消化・吸収することのできない物質です。そのため昔は体に不要な食物のカスだと考えられていました。しかし今では便秘を防いだり、生活習慣病の予防や改善に効果があることなどが分かり、「第6の栄養素」と言われることもあるほど注目されています。

食物繊維は水に溶けるもの(水溶性)・溶けないもの(不溶性)の2種類があります。
それぞれに働きが異なるので、様々な食材から食物繊維をとりましょう。

【水溶性食物繊維】

昆布 わかめ こんにゃく 果物 大麦 など

効果

- * お腹が空きにくくなり、食べすぎを防ぐ
- * 糖吸収を緩やかにし、食後の血糖値上昇を抑える
- * 脂肪の吸収を抑え、血中コレステロール値を減少させる
- * 腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える

⇒ 肥満・糖尿病・動脈硬化など
様々な生活習慣病の予防に役立つ

【不溶性食物繊維】

穀類 野菜 豆類 きのこと 海藻 など

効果

- * 水分を吸収して膨らみ、便の量を増やす
- * 腸の運動を刺激する
- * 有害物質を吸着して体外へ排出する
- * 腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える

⇒ 便秘の改善や予防
大腸がんの予防に役立つ

食物繊維を しっかり摂りましょう

多くの日本人は、食物繊維の摂取量が不足しています。積極的にとりましょう。
特に、食物繊維を多く含む野菜は1日350gはとりましょう。

日本人の食事摂取基準（2015年版）より

1日の食物繊維の目標量は 成人男性 20g以上 成人女性 18g以上 です。

* 基準値に関しては最新版を確認してください。

◎食物に含まれる食物繊維量の例

・野菜

ごぼう(50g)	2.9g
かぼちゃ(50g)	1.4g
こんにん(50g)	1.4g
れんこん(50g)	1.0g



・きのこ

しいたけ(50g)	4.2g
えのきたけ(50g)	3.9g
しめじ(50g)	3.7g
なめこ(25g)	0.8g



・果物

バナナ(1本)	1.1g
りんご(1/4個)	0.8g
いちご(5粒)	0.7g
巨峰(6粒)	0.3g



・海藻

乾燥ひじき(5g)	2.2g
焼き海苔(1枚)	1.1g
昆布(3g)	0.8g
乾燥わかめ(2g)	0.7g



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。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「ヘルスマイト名物 おもてなし料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開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: 令和元年 10月8日(火)、17日(木)、18日(金)

9時30分～13時 対象: 伊勢市民

参加費: 700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10月1日号に掲載



家庭で作ってみよう!

食物繊維たっぷりレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

こんにゃくと豚肉の味噌煮込み



1人分の栄養価

172kcal / たんぱく質 13.1g / 脂質 3.2g
炭水化物 21.9g / 塩分 1.2g

食物繊維
4.7g

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。
めんつゆを使用しているため、味付けが簡単で
手軽に作れる1品です。

材料(2人分)

豚もも肉	100g	水	150ml	
こんにゃく	170g	A {	減塩味噌	大さじ 1
ごぼう	80g		めんつゆ(ストレート)	大さじ 1 と 1/2
ねぎ	8g		砂糖	大さじ 1
油	小さじ 1/2		みりん	大さじ 1

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさにきっておく。
こんにゃくは味が染みやすいよう格子状に隠し包丁をいれてから一口大にちぎり、下茹でしておく。
ごぼうはさがきにして、水にさらしておく。
- ② フライパンに油を熱し、こんにゃくを炒める。水分が無くなったら豚肉とごぼうを加えてさらに炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、水を加える。
- ④ 沸騰してきたらAを加え、落とし蓋をして10分ほど煮る。
- ⑤ 落とし蓋を外し、強火にして残った煮汁をとばしながら炒める。
- ⑥ 皿に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

きのこひじきの塩つくね



1人分の栄養価

177kcal / たんぱく質 12.2g / 脂質 8.4g
炭水化物 15.6g / 塩分 1.0g

食物繊維
4.8g

しめじやひじきには食物繊維が豊富に含まれています。
具沢山で、れんこんの食感がおいしい1品
です。大根おろしでさっぱりと食べられます。

材料(2人分)

鶏ミンチ	80g	B {	鶏がらスープの素	小さじ 2/3
しめじ	70g		しょうがおろし	小さじ 2
れんこん	60g		塩	ひとつまみ
にんじん	20g		こしょう	少々
ひじき	8g	卵	1/2 個	
しそ	4 枚	片栗粉	大さじ 1	
大根	60g	ごま油	小さじ 1/2	
ポン酢	大さじ 1			

* ひとつまみ(指2本でつまむ): 約 0.2g

作り方

- ① ひじきは水につけて戻しておく。
- ② ボウルに鶏ミンチとBを入れ、粘り気がでるまでこねる。
- ③ 粗めのみじんぎりにしたしめじ・にんじん・れんこんと水気をきったひじき、卵・片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ 4等分にして、小判型に成型する。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、③を並べて中火で3分ほど焼く。
- ⑥ 焦げ目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦ 中まで火が通ったら、しそを敷いた皿に盛り付ける。
- ⑧ 大根をおろしてポン酢と合わせ、⑥にかける。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

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(230~240g以上)を組み合わせましょう

