

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2018.5

食物繊維の 健康パワー

しっかりとって生活習慣病予防

取り扱い薬局

食物繊維の健康パワー

しっかりとって生活習慣病予防！

食物繊維は人の体内では消化しきれない成分ですが、整腸作用や脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して体の外に出す働きがあり、便秘、肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧の予防などに役に立つことがわかってきています。

食物繊維の種類と働き

食物繊維は大きく分けて水に溶けにくい不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維の2種類があります。どちらも大切な働きをするため、バランス良くとりましょう。

不溶性食物繊維

糸状でザラザラしており、穀類、野菜、きのこ、こんにゃく、豆、種実類などに多く含まれます。

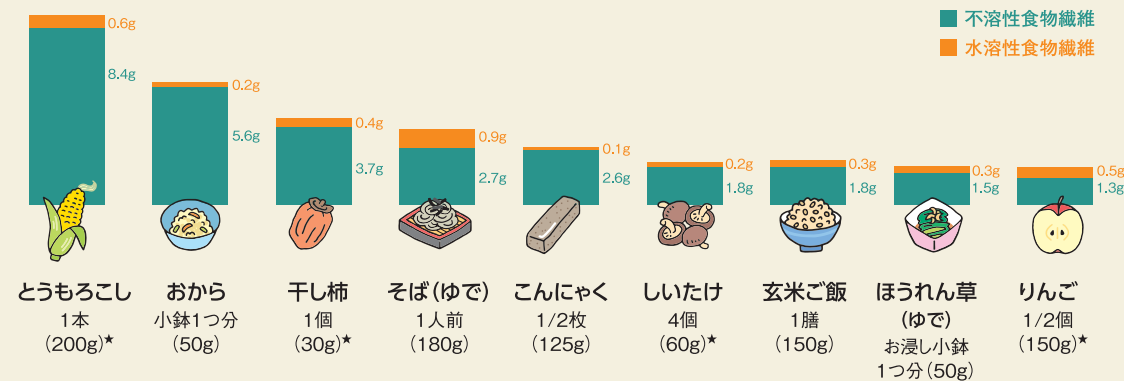
体内での働き

●便通を良くする

便のかさを増やし、腸を刺激して腸の動きを活発にすることで便通を促します。

●よく噛むことで食べ過ぎ防止、虫歯予防

歯ごたえがあるものに多いため、よく噛むことで満腹感をもたらし、食べ過ぎ防止、顎の発達や歯並びをよくすることにつながります。唾液の分泌も抑えるため、虫歯予防にもなります。



水溶性食物繊維

ヌメヌメしたものとサラサラしたものがあり、精製されていない穀類、果物、いも、海藻、豆などに多く含まれます。

体内での働き

●便通を良くする、整腸作用がある

腸内で水分を吸着し、便を柔らかくします。また、腸内で発酵・分解され善玉菌をふやし、腸内環境を整えます。

●食後血糖値の急激な上昇を抑える、食べ過ぎを防ぐ

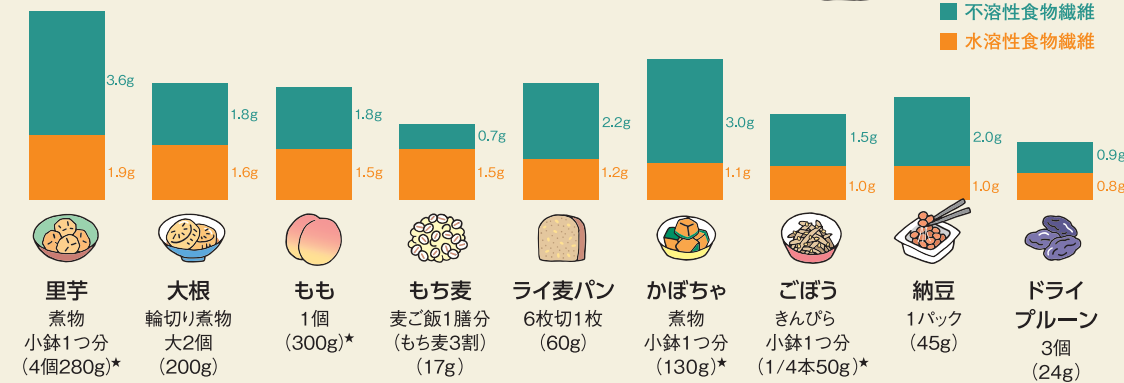
胃腸内をゆっくり移動するため、長時間満腹感が得られます。また、糖質の吸収を緩やかにします。

●コレステロールの上昇を抑える

コレステロールや胆汁酸を吸着し、便中に排泄することでコレステロールの吸収・再利用を抑えます。

●血圧の上昇を抑える

ナトリウムを包み込み、一緒に排泄します。



★印の食品の量は、皮など廃棄物を含んだ量です。栄養価は正味量で算出しています。

食物繊維をたっぷり取るポイント

日本人の食物繊維の目標摂取量は以下の通りですが、実際にはこれに満たない状況です。意識してとりましょう！

食物繊維の目標摂取量



成人男性

1日 **20g** 以上



成人女性

1日 **18g** 以上

70歳以上は男性19g以上、女性17g以上

(参考：日本人の食事摂取基準2015)

！ポイント

主食

精製されていないものを入れる。

主菜

野菜を添える、納豆を選ぶなど。

副菜

サラダはレタスやきゅうりより海藻サラダにする。きのこ根菜の温野菜、お浸し、野菜たっぷりの汁物、いもやこんにゃくの煮物などを選ぶ。

間食

野菜、果物、ナッツ、豆、いも、こんにゃく、昆布にする。

実践してみよう！



・食パン 1.4g
・サラダ 0.9g
・目玉焼き、ヨーグルト
食物繊維合計 **2.3g**



・ライ麦パン 3.4g
・海藻サラダ 3.5g
・キウイ 2.1g
・目玉焼き、ヨーグルト
食物繊維合計 **9.0g**

食物繊維 **6.7g** 増！



・ご飯 0.5g
・サラダ 0.9g
・アサリの味噌汁 0.4g
・刺身
食物繊維合計 **1.8g**



・もち麦ご飯 2.4g
・お浸し 1.8g
・きのこの味噌汁 1.8g
・納豆 3.0g
・刺身
食物繊維合計 **9.0g**

食物繊維 **7.2g** 増！

その他の食品



スムージー

(例) 330mL

食物繊維 **3.8g**

材料丸ごと



野菜ジュース

(例) 200mL

食物繊維 **2.1g**

絞汁



青汁

(例) 200mL

食物繊維 **1.4g**

絞汁(緑葉野菜)

スムージー、野菜ジュース、青汁などは食物繊維を手軽に補えますが、野菜は形があるまま食べたほうがよく噛めます。噛むことは早食いの防止、脳の活性化、虫歯予防につながります。

絞り汁ということは、絞りかすの食物繊維がない！



食物繊維が手軽にとれるレシピ

カリフラワーのペッパー炒め

●材料(2人分)

・カリフラワー 1/2株(220g) ・おろしにんにく.....少々
・むき枝豆.....20g <調味料>
・しめじ.....1/2パック(50g) ・顆粒鶏がらスープの素小さじ1/2
・ベーコン.....1枚(20g) ・食塩.....少々
・油.....小さじ1 ・ブラックペッパー.....少々

●作り方

- 1 カリフラワーは小房にカットして、熱湯を沸かして軽く下ゆでします。むき枝豆もゆでて、ザルにあげておきます。
- 2 しめじは石づきを落とし、ほぐして洗っておきます。ベーコンは1cm幅に切ります。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにく・ベーコン・カリフラワー・しめじを入れ炒めます。
- 4 調味料で味付けをし、枝豆を加えたらできあがり。

レシピ作成：管理栄養士 小城やよい



ひとり分あたりの栄養価

エネルギー **100** kcal

食物繊維 **3.9** g

塩分 **0.5** g

※塩分は食塩相当量をあらわしています