



テーマ：食物繊維が不足していませんか？

過去の栄養士だよりは筑紫野市ホームページより見ることができます。

食物繊維は、健康のために重要な役割を果たしており、5大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）と並ぶ「第6の栄養素」と言われ注目されています。

食物繊維について学ぼう！



？ 食物繊維って何？

食物繊維は、人の消化酵素で消化することができない、食べ物に含まれている成分で炭水化物の一種です。



炭水化物

糖質

食物繊維

炭水化物は、体内に取り入れられエネルギー源となる糖質と、体内の消化酵素では消化できない食物繊維に分類されます。



？ どんな働きがあるの？

食物繊維の働きは、便秘解消のイメージが強いですが、他にも様々な働きがあります。



- ▶ 腸をきれいにして大腸がんを予防
- ▶ 低カロリーで満腹感を与え肥満を予防
- ▶ ナトリウムを排出して高血圧を予防
- ▶ 食後の血糖値上昇を抑制して糖尿病を予防
- ▶ コレステロールを排出して脂質異常症を予防



？ どれくらいとればいいのか？

日本人の平均摂取量は1日あたり14g前後と推定されており、ほとんどの日本人が不足しているといわれています。



1日あたりの目標量(g)



(日本人の食事摂取基準 2020年版)

身近な食材で比べてみよう！

(日本食品成分表 2021 八訂)

私たちがよく食べる食材に含まれる食物繊維の量を見てみましょう。食物繊維の量は赤字で記載しています。

穀類

1食あたり



白ごはん1杯
0.4g



もち麦入りごはん1杯
2.1g



玄米ごはん1杯
2.1g



食パン1枚
1.1g



全粒粉食パン1枚
2.7g



主食を麦ごはんや玄米ごはんなどに置き換えると、効率的に食物繊維が摂取できておすすめです。

いも類

100g (じゃがいも約1個) あたり



やまいも
1.0g



さつまいも
2.2g



さといも
2.3g



じゃがいも
8.9g



少量で多くの食物繊維が含まれています。1日1回は食べるようにしましょう。

豆類

1食あたり



豆乳コップ1杯
0.4g



絹豆腐 1/4丁
0.9g



納豆1パック
2.7g



ゆで大豆1皿
4.3g



豆類も実は食物繊維が豊富な食材です。大豆製品は豊富なものと少ないものがあります。

肉・魚・卵・乳類

1食あたり



肉
0g



魚
0g



卵
0g



牛乳・ヨーグルト
0g



チーズ
0g



肉や魚介類などの動物性食品は、実は食物繊維がほとんど含まれていません。

野菜・きのこ類

100g (約1皿分) あたり

1.0～2.0g



2.0～3.0g



3.0～4.0g



4.0g以上



野菜・きのこ・海藻類は食物繊維が豊富です。1日3.5.0g以上食べましょう。

果物類

100gあたり



みかん2個
1.0g



バナナ1本
1.1g



かき2/3個
1.6g



りんご1/2個 (皮あり)
1.9g

(皮なし) 1.4g



キウイフルーツ1個
2.6g



果物にも野菜と同様、食物繊維が多く含まれていますが、果糖も多く含まれているので摂りすぎには注意が必要です。



食物繊維が十分にとれているか、便で

チェック☑してみよう! (※ひとつの目安です)

- 1日に1回、定期的に排便がある
- 便の量が1日に約150g(Mサイズの卵で約3個分)ある



食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



※余った漬け液は含まずに計算しています

[1人分] エネルギー239kcal 塩分 1.4g 食物繊維 1.6g



[1人分] エネルギー102kcal 塩分 0.3g 食物繊維 1.5g

しめじと鮭の南蛮漬け

【材料】(4人分)

生鮭 …4切(320g程度)
 塩 …ひとつまみ
 しめじ …1/2株
 玉ねぎ …1/4個
 きゅうり…1/2本
 サラダ油…大さじ1

A

生姜 …1片(10g)
 にんにく …1片(10g)
 薄口醤油 …大さじ2
 酒 …大さじ2
 砂糖 …大さじ1と1/2
 ごま油 …小さじ1
 顆粒だしの素…小さじ1/2
 水 …100cc
 酢 …大さじ3~

【作り方】

- ① しめじは石づきを切り落とし、大きめにほぐす。
 - ② 玉ねぎは薄切り、きゅうりはせん切りにする。
 - ③ 生鮭は1切を3等分にカットして塩をふっておく。
 - ④ 鍋にAを全て入れ混ぜ、ひと煮立ちさせる。火を止めて酢と②を加え軽く混ぜる。
 - ⑤ フライパンにサラダ油を熱してしめじを炒め、④に漬け込む。
 - ⑥ 生鮭は水気を拭き取り、⑤のフライパンでこんがり焼き、熱いうちに④に漬け込む。
 - ⑦ 粗熱がとれたら冷蔵庫で2時間~半日保管し、味を染み込ませる。
- ※ 冷蔵庫で3日程日持ちするので作り置きしておくのもいいですね。お好みで赤唐辛子を加えても美味しいですよ！

生姜香るホットナムル

【材料】(4人分)

生姜 …50g
 長ねぎ …1/2本
 もやし …1/2袋(100g)
 ささみ …2本
 酒 …大さじ3

ごま油 …大さじ2
 にんにくすりおろし …小さじ1/2
 鶏ガラスープの素 …小さじ1
 白ごま …少々

【作り方】

- ① 生姜は繊維に沿って細い千切り、長ねぎは長さ5cm程度の白髪ねぎにする。もやしはよく洗い水気をきっておく。
- ② ささみは筋を取り、耐熱皿に乗せて酒をふりかけラップをする。電子レンジ(500w)で1分加熱してそのまま5分蒸らす。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れて加熱し、にんにくの風味を出す。
- ④ ③に生姜と手でほぐしたささみを入れて1分程中火で炒める。
- ⑤ ④に長ねぎともやしを入れ、鶏ガラスープの素で味付けをして軽く炒める。
- ⑥ 器に盛り、白ごまを振りかける。

しめじ



ほとんどが施設内で人工栽培されているので、年間を通して楽しめます。腸内細菌を整える食物繊維が豊富です。また、シジミに多く含まれていることで有名なオルニチン(肝臓の代謝機能を高めたり、成長ホルモンの分泌に影響する成分)が豊富です。驚くことにシジミの約7倍も多く含まれています。

選び方: カサが小さく締まりがあるもの、色は濃すぎず、軸が太くてしっかりしているものを選びましょう。

保存方法: 水で洗わず石づきが付いたまま、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。約1週間程度保存可能です。冷凍保存する場合は、水で洗わず石づきを取り、小分けにして保存袋に入れて冷凍しましょう。冷凍すると風味がアップします。

生姜



生姜の辛味成分には、血行促進作用があり、冷え性の改善や代謝向上などの効果があります。体温が上昇するので免疫力も高まります。また、殺菌力が強いので、暑い時期に食べ物が傷むのを防ぐ作用もあります。抗酸化力も高く、生活習慣病や老化の予防効果も期待できます。

選び方: 全体がふっくらしていて重みがあり、筋が等間隔にあるもの、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

保存方法: 洗った生姜を瓶に入れ、浸るくらいの水を入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。2~3日おきに水を取り替え、瓶もさっと洗いましょう。約1カ月程度保存可能です。