



えいようだより 10月

第27号

発行 平成26年
県立総合病院
栄養管理室

特集 食物繊維を考えよう ー水溶性と不溶性ー

食物繊維とは「ヒトの消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分」と定義されています。近年、コレステロールなどの排泄や栄養素の吸収、腸内環境の正常化などに効果があることが示されており、注目されている栄養素です。その食物繊維に水溶性、不溶性があるのをご存知ですか？

	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
種類	グルコマンナン、フコダイン など	セルロース、キチン、キトサン など
食品	昆布、わかめ、もずく など	ごぼう、玄米、大豆、きのこ類 など
特徴	水溶性食物繊維の多くは水に溶けると高い粘度を有し、胃の滞留時間を延ばし、小腸で糖の消化・吸収をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロールなどの腸内からの吸収を阻害して血清コレステロール値を低下させる働きがあります。	保水性が高く、胃や腸で水分を吸収してかさを増やし、腸の運動を刺激して便通を促します。



成人男性
1日19g以上

成人女性
1日17g以上

例えば…



鮭ときのこのホイル焼き(きのこ60g) → 2.3g

ひじきの煮物(乾燥ひじき8g) → 3.9g

とろろ昆布のすまし汁(とろろ昆布2.5g) → 0.8g

ごはん

この1食で食物繊維 **7g** が摂れます

～食物繊維の目標量～

今月のレシピ 食物繊維を摂ろう☆ ～金平ごぼう～

作り方

- ① ごぼう、人参は4cmくらいの長さの拍子切りにする。
- ② こんにゃくもごぼうと同じ大きさに切り、熱湯で2～3分茹でてお湯をきる。
- ③ 鍋を熱して油を入れ、ごぼう、人参、こんにゃくを入れて炒め、砂糖、しょうゆを加え、さらに炒める。仕上げに白ごまをふって混ぜる。

♪ちょっとひと工夫

- ・油はお好みでごま油を使って
- ・七味を振ってピリ辛に



材料 (1人分)

ごぼう	30g	油	5g
人参	10g	砂糖	2g
こんにゃく	30g	醤油	3g
		白ごま	1g

1人前 エネルギー：70kcal 蛋白質：1.0g 脂質：3.5g 塩分：0.4g
食物繊維：2.8g (水溶性：0.8g 不溶性：2.0g)

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★