

えいようだより 9月号

特集 食物繊維を考えよう

食物繊維は、体にとって数多くの働きをしてくれます。以前は「食べ物の残りかす」と考えられ、あまり重要と考えられていませんでした。しかし、最近では生活習慣病の予防に役立つことでも知られてきています。主な働きとしては、糖の吸収を穏やかにしたり、便のスムーズな排泄を助けたり、腸の中の善玉菌を増やして腸内の環境を良くすることなどがあげられます。



食物繊維を多く含む食品の代表格といえば、野菜や、きのこ、海藻類などが思い浮かぶ方も多いでしょう。これらの食物繊維の多くは、例えば野菜ジュースにした場合、ほとんどがカスのほうに含まれます。最近では、野菜ジュースで1日分の食物繊維をとろうとする方もいますが、実際は野菜そのものを食べる場合の3分の1程度の食物繊維しかとれません。食物繊維の多い食品は、「よく噛んで食べる」ことがよいとされています。

一日に必要な食物繊維

成人男性
一日19g成人女性
一日17g

今の摂取量は10～40代で1日約13g、食べているようで意外と足りていないんですね。体重が気になる方は、先に食物繊維をしっかり摂って満腹感を得ること、便秘がちの方は食物繊維と水分を一緒に摂るのがお勧めです。

*腸に病気のある方は、医師にご相談ください。

今月のおすすめレシピ ～繊維たっぷり！ひじきゴマネーズ～

煮物が定番のひじきも、目先を変えたら意外なおいしさ！繊維もしっかりとれます



材料（ひとり分）

乾燥ひじき 5g

調味料*（砂糖小さじ1/3 みりん小さじ1/3
醤油小さじ1/3 だし汁適量）

人参（干切り）10g いんげん 20g

調味料*（白すりごま小さじ1/2 マネズ 大さじ1/2）

- ① ひじきは水で戻し、干切の人参と*の調味料で軽く煮る。味がなじむようにそのまま冷ます
- ② いんげんは2～3センチにそろえて細く切り色よくゆでて冷ます
- ③ 煮汁をきったひじきと人参、よく水けをふきとったいんげんを*の調味料であえる（冷ましてからあえるのがポイント！）
- ④ 器に盛り、好みでいりごまを散らす

ちょっとひと工夫

好みで七味をふったり、練り辛子少量いれると大人の味。具材のアレンジもいろいろ挑戦してみてください！

一人分 エネルギー：79kcal 蛋白質：1.7g 脂質：5.0g 塩分：0.8g 食物繊維：3.3g