

食物繊維を摂ろう

食物繊維のはたらきとして、便の体積を増やす材料となるとともに、大腸内の環境を改善する腸内細菌に利用され、これらの菌を増やすことが明らかになっています*1。

私たちは食物繊維を摂れている？

●目標量

(日本人の食事摂取基準2020年版/厚生労働省)

男性 (18~64歳)	21g以上
(65歳以上)	20g以上
女性 (18~64歳)	18g以上
(65歳以上)	17g以上

●摂取量 (総数) **18.4g**

(令和元年度国民健康・栄養調査/厚生労働省)

食物繊維は目標量と摂取量をみると概ね摂れていそうですが、肉や魚などの動物性食品にはあまり含まれず、植物性食品(野菜や麦など)に多く含まれています。植物性食品の摂取頻度が少ない方は、食物繊維の摂取量も少ないかもしれません。



食物繊維が多い食品は？*2



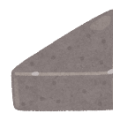
麦ご飯1杯150g
(1割麦飯、9割米飯)
食物繊維 **2.6g**
(米飯150gで2.3g)



ライ麦パン1個60g
食物繊維 **3.4g**
(食パン1枚60gで2.5g)



オートミール1杯30g
食物繊維 **2.8g**



こんにやく1切れ50g
食物繊維 **1.1g**



ごぼう5切れ50g
食物繊維 **3.1g**

元々ご飯には食物繊維が多く含まれています



生しいたけ2個30g
食物繊維 **1.5g**



アボカド3切れ15g
食物繊維 **0.8g**



納豆1パック40g
食物繊維 **2.7g**



りんご2切れ70g
食物繊維 **1.0g**

※上記食品はカリウムを多く含むものがあります。食物繊維・カリウムを抑えるよう言われている方は主治医にご確認ください。

参考・引用 *1: e-ヘルスネット: 食物繊維の必要性と検討 厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-001.html>

*2: 日本食品標準成分表 2020年版(八訂) 文部科学省

今月のレシピ ~鮭とアボカドのさっぱり丼~

◆材料 (2人分) ◆

- ・鮭 …2切れ
- ・片栗粉 …大さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・麦ご飯 …約1合
- (麦飯1割、米飯9割)
- ・アボカド…1個
- ・オクラ …4本
- ・人参 …20g
- ・しそ …4枚
- ・白いりごま…小さじ2
- ・刻みのり …4つまみ
- (A) { ・減塩醤油 …大さじ1
- ・練わさび …お好みで

◆作り方◆

- 下処理: アボカド・オクラは1cm角に切り、オクラは茹でしておく。
人参・しそは千切りしておく。麦ご飯は炊いておく。減塩醤油・練わさびは混ぜておく(A)。
①フライパンにオリーブオイルを敷き、鮭に片栗粉を付けて火が通るまで焼く。
②炊けた麦ご飯に白いりごまを混ぜ、アボカド・人参・オクラ・しそ・刻みのりを盛り付ける。(A)を上からかけ、①の鮭を乗せたら完成!



※アボカド・ごまは脂質が多いため、習慣的な摂取・摂り過ぎには注意が必要です。

1人分 エネルギー: 651kcal たんぱく質: 33.2g 脂質: 26.4g 炭水化物: 78.1g 食物繊維: 7.6g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。