



## 知ろう！食べよう！ 食物繊維をとろう！

食物繊維とは、人の消化酵素では消化できない炭水化物のことです。腸内の環境を改善したり、生活習慣病の予防や便秘予防などが期待できます。おなかの健康を支える栄養素ですが、近年日本人の食生活の欧米化によって、食物繊維の摂取量は低下しつつあるので、意識してとるようにしましょう。

### 食物繊維の種類

食物繊維は水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維に分けられます。食物繊維は人の消化酵素で消化できない成分ですが、腸内細菌の働きで一部は発酵・分解されることがわかってきました。

水溶性食物繊維を多く含む食品



こんにゃく(製粉時)

※市販のこんにゃくは不溶性



熟した果物など



わかめや海藻など

不溶性食物繊維を多く含む食品



きのこ類



豆類



野菜類



穀類

### 食物繊維の働き

食物繊維は便のかさを増やしたり、腸を刺激してぜんどう運動を活発にして、便の排泄を促したりスムーズにさせたりする効果があります。また、血糖値の上昇を防いだり、コレステロールの吸収を抑えたりと、生活習慣病の予防効果があります。

コレステロールの吸収抑制

消化速度の抑制

腹持ちをよくする

腸のぜんどう運動の促進

#### 水溶性食物繊維

血糖値の上昇を抑える

便秘の予防



#### 不溶性食物繊維

有害物質の排泄

腸内環境を改善

### 不足するとどうなる？

食物繊維が不足すると便秘になりやすくなります。さらに腸内で作られた有害物質が長く腸に溜まると、腸内環境が悪化して、発がんなどのリスクが高くなります。



### 食物繊維の食事摂取基準

目標量(g)／日

年齢	男性	女性
3～5	8以上	8以上
6～7	10以上	10以上
8～9	11以上	11以上
10～11	13以上	13以上
12～14	17以上	17以上
15～17	19以上	18以上
18～64	21以上	18以上
65以上	20以上	17以上

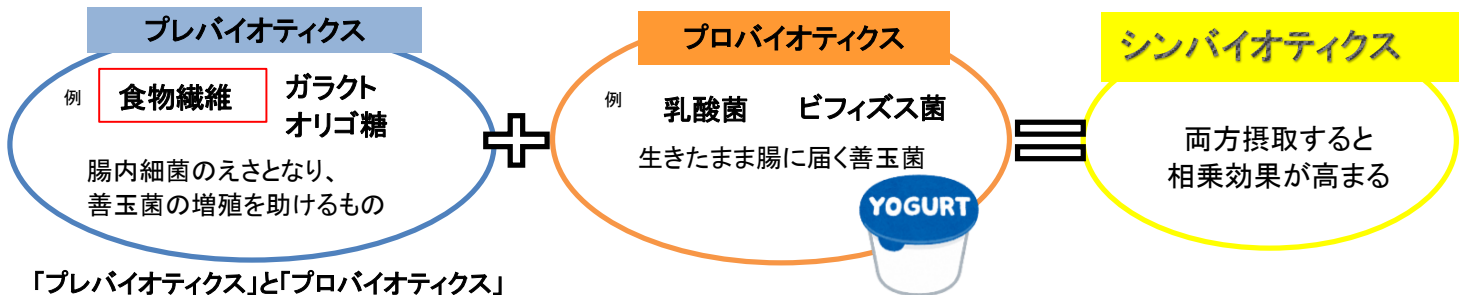
(日本人の食事摂取基準2020年版)

# 効率よく食べよう！

いつもの食事を少し意識するだけで食物繊維の摂取量をアップすることができます。  
手軽にできる方法をご紹介します。



## 近年注目されている『シンバイオティクス』とは？



### 「プレバイオティクス」と「プロバイオティクス」

どちらかだけではなく、両方を摂取する「シンバイオティクス」を取り入れることで、効果的に腸内環境が整うといわれています。食物繊維と合わせて、ヨーグルトなどのプロバイオティクスを含む食材を摂ることがおすすめです♪

## ひじきとさつまいもの炒り豆腐

### 材料(2人分)

木綿豆腐 ……90g  
ひじき(乾) ……5g  
さつまいも ……40g  
しいたけ ……40g  
さやいんげん…20g  
ごま油 ……小さじ1  
《A》  
酒 ……小さじ1  
みりん…小さじ1  
砂糖 ……小さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
だし…大さじ2

### 作り方

- ①木綿豆腐をキッチンペーパー2枚で包み、電子レンジ(500W)で3分加熱し水切りする。
- ②ひじきは水で戻し、沸騰したお湯でさっとゆでる。
- ③さつまいもを1cm角に切り、少し水にさらし、柔らかくなるまでゆでる。
- ④しいたけはうす切りにし、さやいんげんは筋を取りゆでて斜めにきる。
- ⑤鍋に油を入れ中火で②③④を加え、よく炒める。火が通ったら①をちぎりながら加え、さらに炒め《A》を加えて混ぜながら煮る。

1人分の食物繊維総量 3.1g

## 食物繊維豊富なメニューのご紹介♪



## ごぼうとにんじんのマリネ

### 材料(2人分)

ごぼう ……60g  
にんじん ……40g  
《A》  
酢 ……小さじ2  
はちみつ…小さじ1/2  
塩 ……ひとつまみ  
こしょう ……少々  
オリーブオイル…大さじ1/2

### 作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて、縦半分に分けて薄く斜め切りにし、水にさらす。
- ②にんじんは皮をむき薄い短冊切りにする。
- ③たっぷりのお湯で①を1~2分柔らかくなるまでゆで、②を加えてゆで、水気をきる。
- ④熱い間に《A》と和える。

1人分の食物繊維総量 2.2g

レシピ提供: 宇治市 食生活改善推進員協議会 「若葉の会」