



健康ガイド

食物繊維を上手にとろう

食物繊維の働き

食物繊維といえば、サツマイモやゴボウなどスジっぽいものを思い浮かべる方が多いですが、食物繊維とは「人の消化酵素で消化されない食物成分」です。

食物繊維は、よくかむ必要があったり、消化が遅いため、過度な食欲と食べ過ぎを抑え、肥満を予防したり、便の量を増やして便秘を予防したりする働きがあります。

また、最近では動脈硬化症、糖尿病、大腸がんなど生活習慣病の予防に役立つことも分かってきています。

食物繊維は2種類あります

食物繊維には、水に溶けるものと水に溶けないものの2種類があります。

水溶性の食物繊維

糖分の吸収速度を緩やかにし、食後の血糖値が急激に上昇しないように抑えます。

熟した果物、カボチャ、キャベツ、ジャガイモ、豆類、麦、海藻類、コンニャクなどに多く含まれています。

不溶性の食物繊維

腸内の有害物質を体外に排出したり、便の量を増やして排便を促進したりします。

豆類、ゴボウ、穀物、果物、ダイコン・ニンジンなどの根菜類、キノコ類などに多く含まれています。

どのくらい摂らなければいいの？

食物繊維の目標摂取量は、大人で1日当たり20gです。

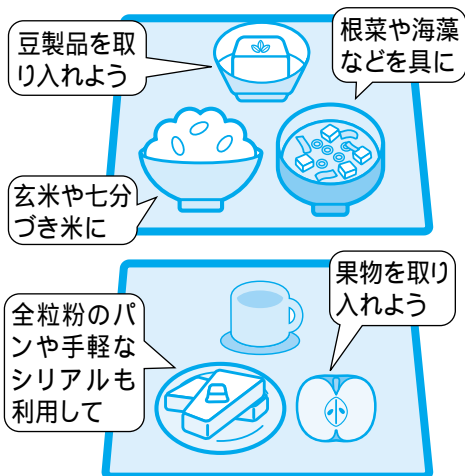
日本人の食物繊維摂取量は、昭和22年には1日27gもとっていたのに対し、平成6年には14gと、約半分に減っています。

現在の生活では食物繊維が不足していることを意識して、しっかりとるように心がけましょう。

例えば、精白した穀類は食物繊維が少ないので、「ご飯を玄米や七分づき米にする」、「全粒粉（ぜんりゅうこん）のパンやシリアル（シリアル）などを取り入れる」、「1日に両手に3杯分の野菜を食べる」など、食生活の一部を変えるだけで食物繊維の摂取量を増やせます。

自分なりに工夫して、食物繊維の摂取量を増やしましょう。

- （ ）全粒粉：主として小麦で、胚芽などを取り除かずにひいて粒にしたもの。
- （ ）シリアル：穀類を加工して簡単な調理で食べられるようにしたもの。



クッキングタイム

毎月19日は食育の日

カロテンたっぷり

マーボーカボチャ

材料（4人分）

- カボチャ.....300g
- 玉ネギ.....1個
- シトウ.....50g
- ニンニク.....小さじ1
- ショウガ.....小さじ1
- サラダ油.....大さじ1
- 豚挽肉.....100g
- しょうゆ.....大さじ2
- 酒.....大さじ1
- 豆板醤.....小さじ1
- 酢.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 片栗粉.....小さじ1
- 水.....小さじ2

作り方

カボチャは5mm幅の一口大に切り、玉ネギは5mm幅のくし型に切る。
シトウは縦に切り目を入れ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
フライパンにサラダ油をひき、ニンニク、ショウガ、豚挽肉をいためる。
に火が通ったら、しょうゆ、酒、豆板醤を加える。
カボチャ、玉ネギを加えて、材料に水がかぶる程度入れ、ふたをして5分煮る。
シトウを入れて、酢、砂糖を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。

栄養価（1人分）エネルギー198kcal/タンパク質7.6g/脂質7.4g/カルシウム28mg/鉄分1.0mg/塩分1.6g/ビタミンC44mg/食物繊維4.0g

