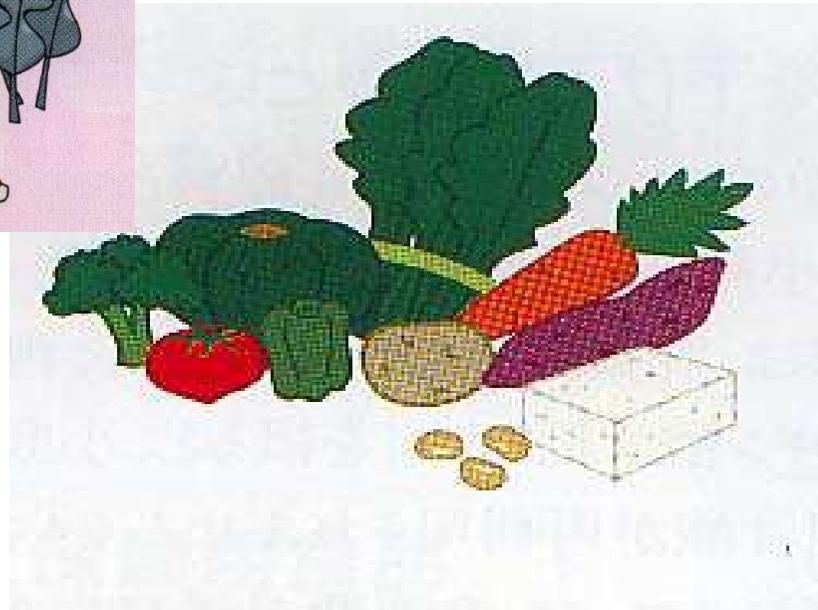
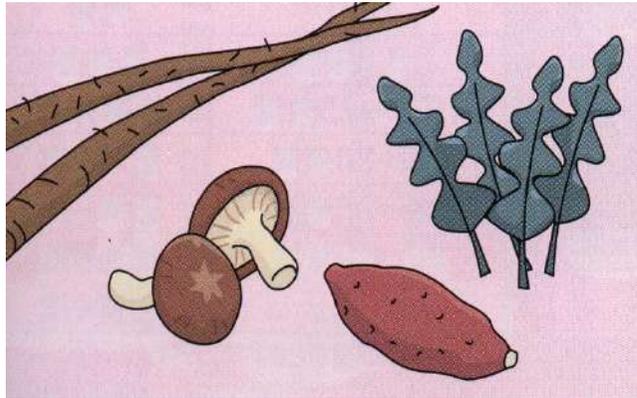


食物繊維の働きと、 多く含む食品



食物繊維の種類

食物繊維には水溶性食物繊維と、不溶性食物繊維の2種類があります。

食物繊維の種類		多く含まれる食品	主な働き
水溶性食物繊維	・アルギン酸 ・グルコマンナン など	海藻類・野菜 果物・こんにゃく など	小腸内で栄養素やコレステロールの吸収に影響を及ぼす。胆汁酸を吸着して再吸収を防ぐので、血中コレステロールを下げる働きがある。
不溶性食物繊維	・セルロース ・リグニン ・ペクチン など	穀物・豆類 いも・野菜 きのこ など	大腸内で水分を吸収し、便のかさを増やす。腸内の通過時間を早め、便秘を解消する。

注意 こんにゃくは、不溶性食物繊維も多いので腸閉塞の方には不向きです。

食物繊維

水溶性食物繊維

ペクチン・グアーガム・グルコマンナン・
アルギン酸・ホリデキストロースなど

海藻類、こんにゃく芋、果物、野菜、芋類などに多く含有

- 主な働き
- a. 腸管内で腸内細菌と反応し、善玉菌を産生する菌を増加、悪玉菌を減らし腸内環境をととのえる。
 - b. コレステロールや胆汁酸を吸収し、排泄する
 - c. 食後の血糖上昇抑制

不溶性食物繊維

セルロース・ヘミセルロース・リグニン・
チキン・キトサンなど

野菜や豆、穀類の外皮、果物、海藻類、きのこ類、
こんにゃく、甲殻類の殻などに多く含有

- 主な働き
- a. 腸の蠕動運動を盛んにして、消化管における通過時間を短縮
 - b. 消化管内で水分をかかえ込んで容積を増加させ、糞便量を増加させて便の排泄を促す

食物繊維の有用性

食物繊維には、水溶性と不溶性があり、水溶性：不溶性を1：4～5の割合で食物繊維を含んでいますので、腸閉塞予防のためには、食物繊維の多い食品は控えるようにしますが、便秘症の方には、食物繊維は有効です。

1. 整腸作用

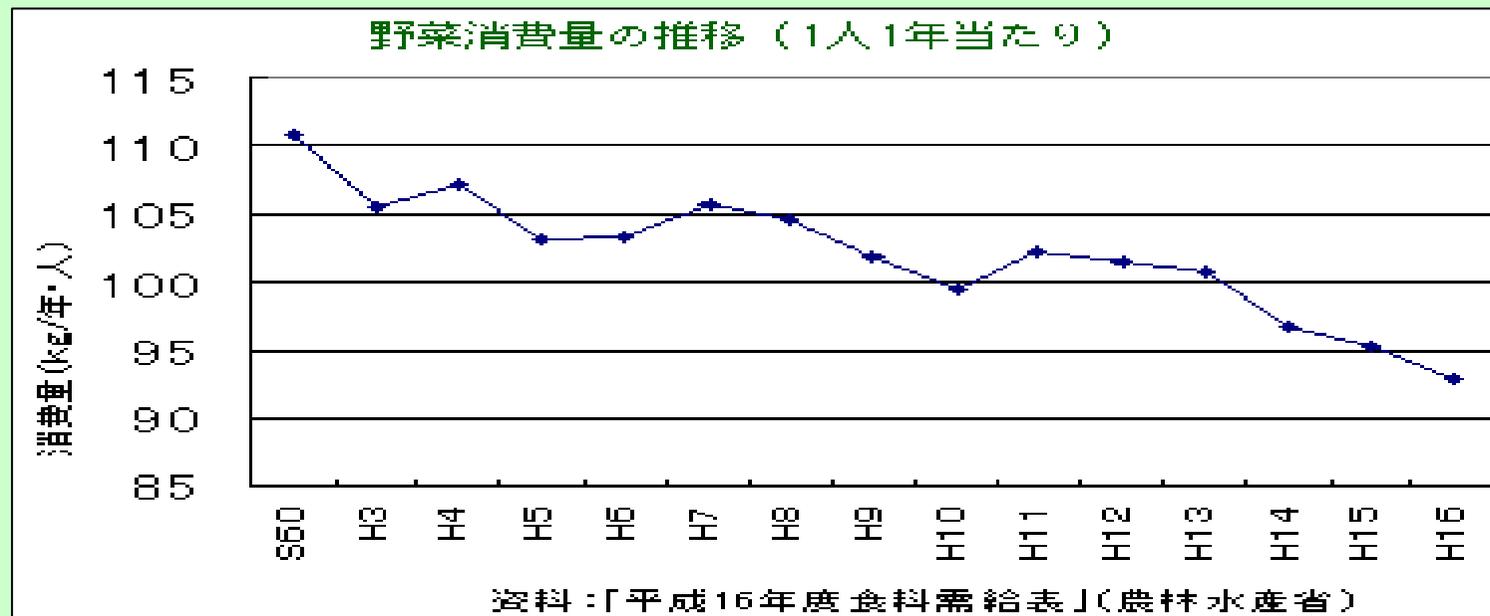
不溶性繊維は便量を増やし、腸に刺激して、腸の蠕動運動を促し、便秘解消に効果的
(根菜類・豆類・未精製の穀類などに多い)

2. 血清コレステロールの低下作用

3. 食後の血糖上昇抑制作用

野菜を食べて食物繊維を しっかり摂取！

- ・食物繊維の摂取量は減少傾向にあり、
2004(平成16)年の食物繊維の摂取量は
約14g/日でした。
- ・野菜の消費量も年々減少しています。



野菜をしっかり摂っていますか？

目で覚えよう 1日分(350g以上)と1食分(約120g)の野菜 — 適量を覚えて、毎日きちんと摂れているかチェックしましょう。

1日分(例)

緑黄色野菜…

かぼちゃ(40g)、小松菜(30g)、
サニーレタス(20g)、人参(20g)、
ピーマン(15g)、アスパラガス(10g)、
葉葱(10g)

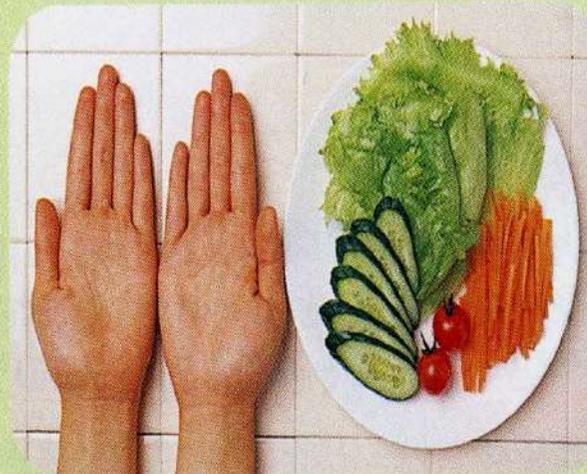
淡色野菜……

茄子(60g)、きゅうり(50g)、
玉ねぎ(40g)、長葱(40g)、
黄ピーマン(30g)、レタス(20g)

1食分(例)

<生のものなら両手いっぱい>
人参(40g)、きゅうり(30g)、
ミニトマト(30g)、レタス(20g)

<加熱したものなら片手にのる量>
かぼちゃ(40g)、小松菜(40g)、
白菜(40g)

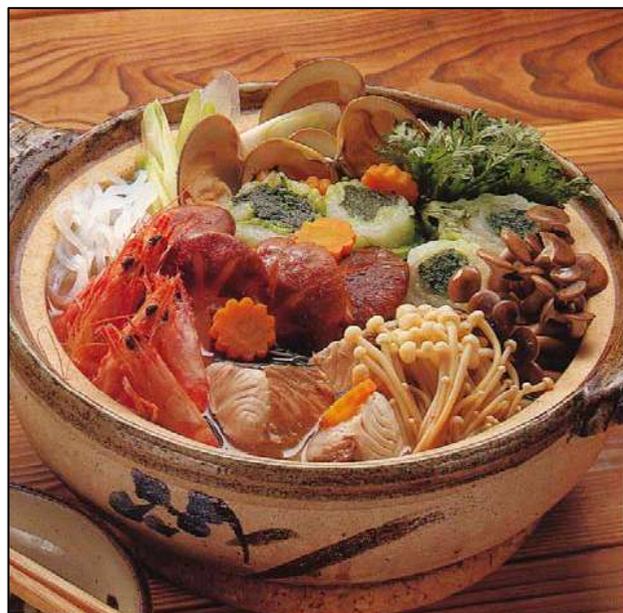


寒い季節には鍋物がおすすりめです！

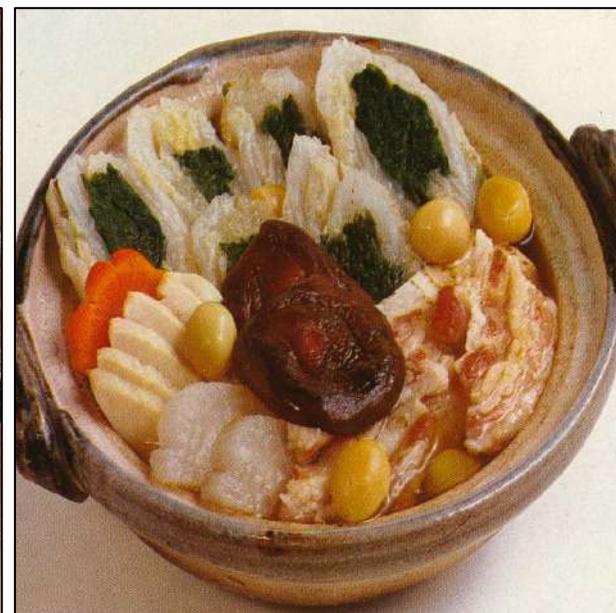
野菜も沢山食べられます



うどんすき



海鮮よせ鍋



水炊き

鍋物は肉、魚介類、豆腐などのたんぱく質の食品と野菜、きのこなどを一緒に摂ることができバランスのよいメニューです。

食物繊維たっぷりの野菜 果物・きのこ・海藻・こんにゃくも 毎日、きちんと摂ろう！

食物繊維は1日20gの摂取量が望ましい

メニュー

干しいたけの しょうゆ煮

生しいたけより食物繊維が豊富な干しいたけを使うのがおすすめ。



血中コレステロールを減らす 食物繊維たっぷりメニュー

食物繊維にはコレステロール値を下げる働きがあります。また、満腹感が出るので食べ過ぎを防ぐのにも役立ちます。



わかめサラダ

わかめの水溶性食物繊維が、コレステロール値を下げるのに役立つ。



切り干し大根の煮もの

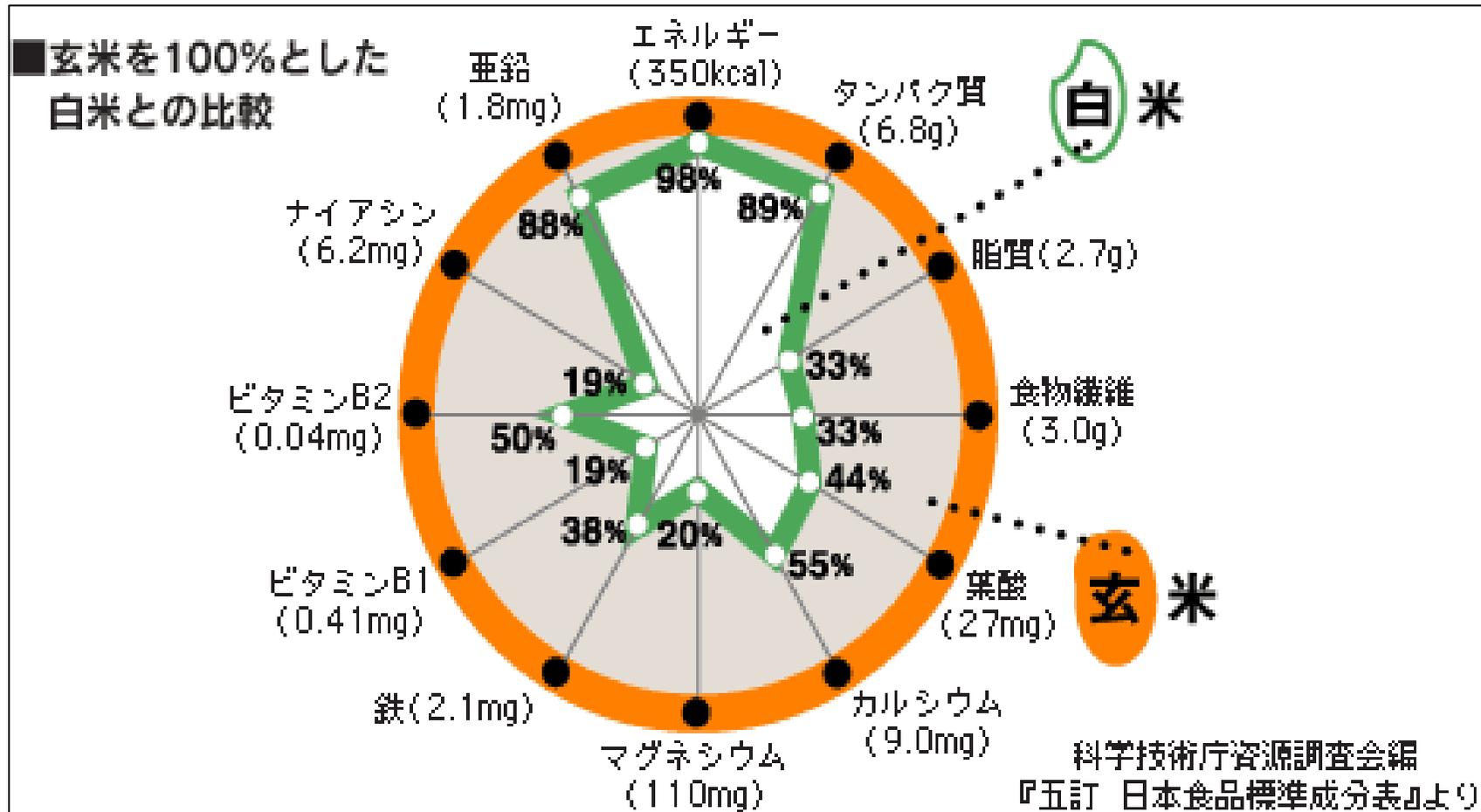
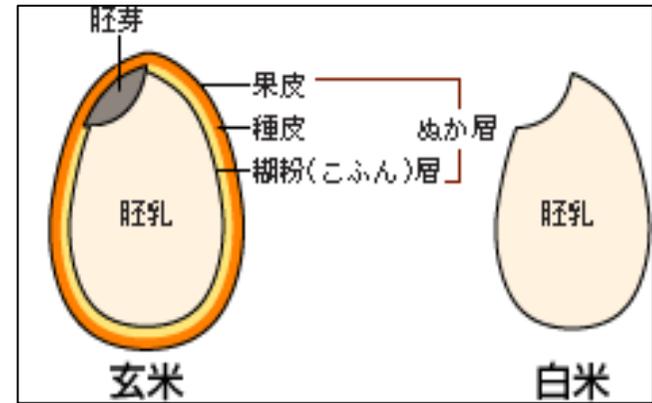
水溶性食物繊維＋不溶性食物繊維がコレステロールを効率よく排泄。



こんにゃくの白あえ

こんにゃくは水溶性食物繊維が豊富で、さらにローカロリー。

玄米食にすると、食物繊維 が多く摂れます！

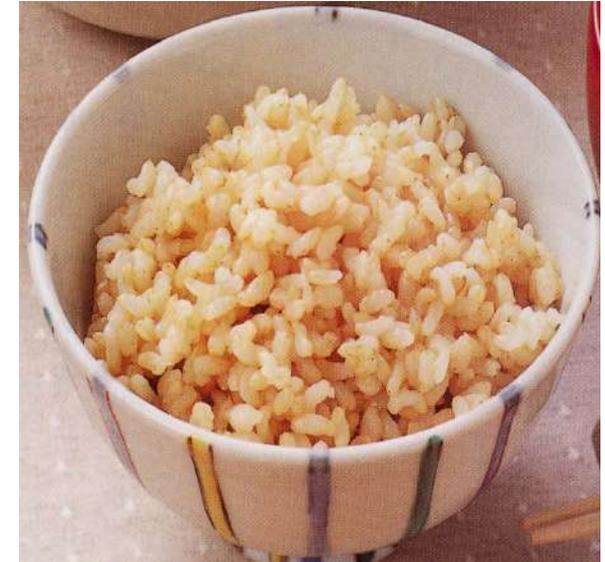


主食は、未精製の穀物がお勧め

茶碗1杯(160g)当たりの比較

	食物			
	鉄 _{mg}	VB1 _{mg}	VB2 _{mg}	繊維 _g
玄米	1.0	0.26	0.03	2.2
精白米	0.2	0.03	0.02	0.5
麦飯 (大麦が1/3)	0.6	0.04	0.02	2.7

玄米ご飯



食物繊維を多く摂る工夫

①和食がおすすめ

玄米ごはんや野菜の煮物といった和食は、食物繊維を豊富に含む素材が使われた高食物繊維食です。カロリーも低く、低脂肪の食事。

②おふくろの味を食卓に

切り干し大根、ゼンマイ、ひじきなどの乾物や煮豆、おから、きんぴら、芋の煮付けなどの伝統的なおふくろの味は高食物繊維食。

③豆・大豆料理を毎日食べましょう

大豆は良質のたんぱく質、脂質、糖質をバランス良く含み、ビタミン・ミネラルも豊富な完全食品。しかもコレステロールを含まず、食物繊維の含有量は非常に高い。



納豆
1単位 3.4g

枝豆 1単位 2.7g



おから
0.5単位 4.6g



もめん豆腐
1単位 0.4g

④生野菜よりゆで野菜を中心にしたメニューを

食物繊維をたっぷり摂るには、野菜をできるだけ多く食べることです。食物繊維は加熱による損失がほとんどないので、野菜は生より煮たりゆでたりして、かさを少なくしてたくさん食べましょう。



⑤主食は精製していない穀物を

未精製の穀物は、食物繊維だけでなくビタミン・ミネラルも豊富です。



⑥きのこや海草・こんにゃくなどの低カロリー食品を積極的にメニューに組み入れましょう

記事作成日 2009年2月1日
最終更新日 2010年3月1日