

テーマ ～食物繊維を摂ろう～

食物繊維は体内に吸収されませんが、健康のためには重要な役割を果たしています。しかし、多くの方は食物繊維の摂取量が不足しています。そこで今回は食物繊維について紹介します。

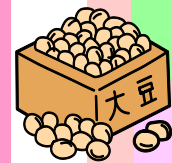
食物繊維には「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2種類あります

《不溶性食物繊維》

水に溶けにくく、水分を吸収して膨らみます。膨らむことで腸壁を刺激し、腸の運動を促進します。

～多く含む食品～

穀類・豆類・野菜・きのこなど



《水溶性食物繊維》

ヌルヌル・ネバネバとした性質が食べ物の移動を遅くさせて、脂肪や糖分の吸収を緩やかに、血糖値の上昇を抑えてくれます。

～多く含む食品～

野菜・芋類・海藻・果物など



～食物繊維の主な働き～

- ・満腹感をもたらす
- ・便秘改善



- ・有害物質排除
- ・血糖値・コレステロール値抑制
- ・腸内細菌バランスを整える

食物繊維不足かも！？こんな食生活になっていませんか？

- 和食をあまり食べない。
- 単品メニューが多い。
- 毎食、野菜料理を食べてない。



いつもの食事にプラスしよう！

- ご飯に玄米や麦、雑穀などを混ぜる。
- サラダや和え物に海藻やきのこを加える。
- 汁物は具たくさんにする。
- 外食では野菜料理をプラスする。



穀類や果物はとりすぎるとカロリーオーバーになるので、とりすぎには注意しましょう。病気で消化力が落ちているときや下痢をしているときなどは、食物繊維を控えめにしましょう。

食物繊維の多いレシピ

◆牛肉とごぼうの煮物

[材料 1人分]

牛もも肉（薄切り）	40g
ごぼう	40g
まいたけ	50g
だし汁	75ml
A 濃口しょうゆ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1

食物繊維
3.6g



- ① 牛もも肉はひと口大に切る。ごぼうは4cmの長さに切り、たて半分に切る。まいたけは食べやすい大きさに分ける。
- ② 鍋にAをあわせて中火にかけ、煮立たせる。牛もも肉を入れて火を通し、あくを取り除く。ごぼう、まいたけを加えてふたをし、弱火にしてごぼうがやわらかくなるまで煮る。

1人分の栄養価

【エネルギー109kcal たんぱく質 11.1g 塩分0.4g】

◆ひじきのレモンしょうゆ和え

[材料 1人分]

ひじき	5g
長ねぎ	20g
A レモン汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

食物繊維
2.8g



- ① ひじきは水で戻して水気をきる。長ねぎは斜め切りして冷水にさらし、水気をきる。
- ② ひじきをさっとゆでて水気をきる。熱いうちに長ねぎを加えてAで和える。

1人分の栄養価

【エネルギー16kcal たんぱく質 1g 塩分0.6g】



管理栄養士による
食事相談を
実施しています。

個人栄養指導

■月曜日～金曜日 9:30～16:00

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。