

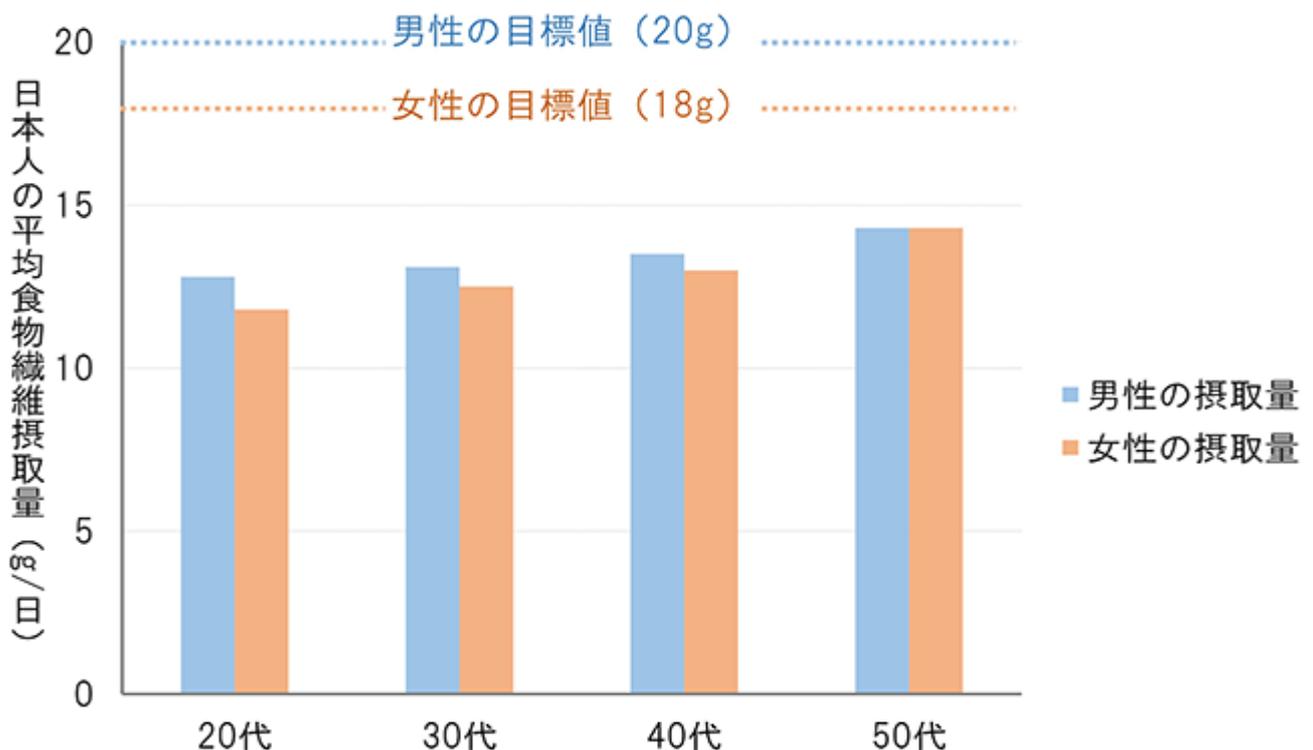


2019年9月1日発行

野菜だけでは

# しょくもつせんい 「食物繊維」が足りない！

食物繊維は、腸の動きを助け、便通を整え、さらに生活習慣病の予防にも役立つ、第6の栄養素として重要性が認められています。近年その摂取量が減ってきています。



日本人の食事摂取基準（2015年）／平成29年国民健康・栄養調査結果の概要

日本人は昔から、旬の野菜や大豆、海藻、きのこなどの低カロリーで食物繊維を多く含む食材をたくさん食べてきました。1950年代には、1日の平均食物繊維摂取量は20gを超えていましたが、今では男女ともに15gを下回っています。日本人の食事摂取基準(2015年)では、食物繊維を1日に成人男性20g以上、成人女性は18g以上摂ることを目標にしており、充足率は約70%！30%（約6g）足りていないのです。

毎日の食生活の中で不足している食物繊維を補っていくには、意識して食物繊維を多く含む食品を摂ることが肝心です。毎日、+5g！を心がけて、積極的に摂取していきましょう。

## ◆食物繊維のはたらき

食物繊維には大きく分けて、水に溶ける水溶性と水に溶けにくい不溶性の2種類があり、それぞれに違った特徴があります。

### ●水溶性食物繊維…便を軟らかくする

水に溶けてゼリー状になる性質を持ち、腸内の老廃物を吸着して排出します。それ自身が腸内の善玉細菌のエサになり、善玉細菌を増やす働きもします。ゼリー状になるので、腸内の食物の移行がゆっくりになり血糖値の急激な上昇を抑えてくれる働きもあります。

▽水溶性食物繊維を多く含む食物の例

**果物類**リンゴ、バナナ、イチゴなど、**海藻類**わかめ、昆布、モズクなど、**きのこ類**しいたけ、えのきだけなど、**野菜類**キャベツ、白菜、もやしなど、**その他**押麦、こんにゃく精紛など

### ●不溶性食物繊維…便の量を増やす

水に溶けない性質を持ち、腸内で水分を吸収してふくらみ、便のかさを増します。それが腸壁を刺激して腸の蠕動運動（ぜんどううんどう）を促します。有害物質を吸着して排出する作用もあります。

▽不溶性食物繊維を多く含む食物の例

**穀類**玄米、ライムギ、小麦など、**豆類**大豆、納豆、いんげん豆など、**芋類**…さつまいも、里芋など、**野菜類**ブロッコリー、オクラ、かぼちゃ、ごぼう、小松菜など

ほとんどの食品の含有割合はそれぞれ差がありますが、不溶性も水溶性も含んでいるので摂り方についてそれほど神経質にならなくても大丈夫です。

## ◆毎日「+5g」の心がけを

<よく食べる食品の食物繊維量>

食品 100g 当たりの食物繊維の含有量 単位:g

▼穀類	
ごはん(玄米)	1.4
ごはん(精白米)	0.3
▼芋類	
さつまいも	3.5
さといも	2.4
こんにゃく	2.2
じゃがいも	1.6
▼豆類	
おから	9.7
だいず(ゆで)	7.0
納豆	6.7
豆腐(絹ごし)	0.3

▼きのこ類	
エリンギ	4.3
えのきたけ	3.9
しめじ	3.7
しいたけ	3.5
▼魚類	
0.0	
▼肉類	
0.0	
▼卵類	
0.0	
▼乳製品	
0.0	
▼海草類	
ひじき(ゆで)	3.7
わかめ(水戻し)	5.8
もずく	1.4
ところてん	0.6

▼野菜類	
ごぼう	6.1
モロヘイヤ	5.9
切干大根(戻し)	5.2
オクラ	5.2
かぼちゃ(西洋)	4.1
ブロッコリー	3.7
人参	2.9
小松菜	2.4
キャベツ(ゆで)	2.0
たまねぎ	1.6
もやし(緑豆)	1.5
ミニトマト	1.4
レタス	1.1

「+5g」の例

- ・オクラ納豆： 納豆1パック(40g) + オクラ4本(40g) = 4.8g
- ・小松菜入りきんぴら： ごぼう(60g) + 人参(20g) + 小松菜(30g) = 5.0g

食物繊維 5g を摂るのは、結構大変ですね。野菜ばかりでなく、芋類、豆類、きのこ類、海草類も組み合わせるのがよろしいようです。

大畑



## 身近な「発酵」雑学

私たちの周りには、微生物（目に見えない生物）のおかげでできるおいしい食べものが多いです。発酵食品もその一つで、ふだん何気なく食べているのですが、ちょっと深掘りしてみようと思います。

### ●「ヨーグルト」の酸っぱい味や粘りはなぜ生まれるの？

⇒ヨーグルトのおいしさは**乳酸菌**のおかげ

「乳酸菌」とは、糖類を食べて乳酸を出す細菌の総称です。乳酸菌の出す「乳酸」は、生物の腸内で有害な菌や雑菌の繁殖を抑える働きをしています。乳酸菌は、ヨーグルトのほか、発酵バター、チーズ、馴れずし、漬物、味噌、醤油などさまざまな食品を作っています。

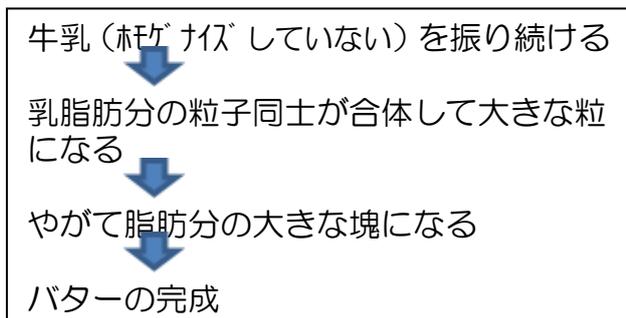
ヨーグルトを作るには、加熱殺菌したミルク（牛乳、山羊乳など）に培養した乳酸菌を加えて適温で発酵を行います。**乳酸菌が増殖すると、爽やかな酸っぱい味が生まれます。**また、酸によって乳たんぱく質が凝固してプリン状になってきます。ヨーグルトの独特の香りは、ラクトパチルス・ブルガリカスという乳酸菌が作ったアセトアルデヒドによるものです。

また、カスピ海ヨーグルトの「粘り」は、ラクトコッカス・クレモリスという乳酸菌が生み出します。単糖類がたくさん結びついてできた多糖類を生み出し、あの食感になるのです。

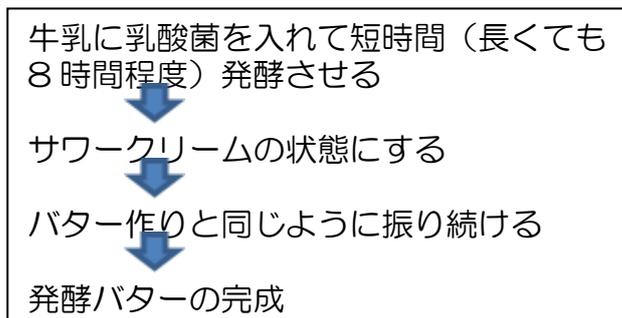
### ●「発酵バター」は「バター」を発酵させているわけではない

⇒**発酵した牛乳を原料**にして作ったのが「発酵バター」。

#### ▼バターの作り方



#### ▼発酵バターの作り方



普通に売られている牛乳は、飲み心地を安定させるために、乳脂肪分を細かく砕くホモゲナイズという作業をしてから売られています。一方、バターの原材料乳は、ホモゲナイズしていない牛乳で、いろいろなサイズの乳脂肪の粒が含まれています。

### ●「ビール」の泡は、微生物の吐息？

⇒ビール酵母が活動した結果生まれた二酸化炭素がビールの泡になる

#### ▼ビールの作り方

- ①麦を発芽させて麦芽（モルト）をつくり、乾燥させて成長を止める
- ②麦芽を砕いて、米やコーンスターチなどと一緒に煮る。するとでんぷんが麦芽によって分解されて麦芽糖になる
- ③麦芽糖の液にホップを加えてタンクに入れる（これを麦汁という）
- ④麦汁にビール酵母を加えて1週間ほど発酵。酵母は麦芽糖を栄養分にして盛んに二酸化炭素を出し、アルコールに変えていく。**この時に出る二酸化炭素がビールの泡になる**
- ⑤④をろ過してビンなどに詰めてビールの完成



以上、明日香出版社発行「身近にあふれる微生物が3時間でわかる本」を参考にしましたが、この本には微生物に関するおもしろ知識がいっぱい。微生物のことが、少しわかったように思います。大畑

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

## 野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

## 厨房からブーケレシピ その202♪

<材料> 2人分

にんじん 80g (中 1/3本)

レーズン 小さじ2

酢 小さじ1

A サラダ油 大さじ1

塩 小さじ1/5

砂糖・こしょう 少々

<作り方> ★人参のマリネ★

- ① 人参を塩蒸しにする。
- ② レーズンにお湯を少しかけてふやかす。(白ワインにしてもよい。風味が増しますよ)
- ③ ①と②と調味料Aを混ぜ合わせる。

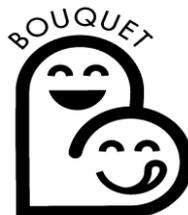
にんじんの橙色にレーズンの紫色が映えて美しいですよ。常備菜として冷蔵庫に入れておいてもいいですね。 桶本

## <ハーブを楽しもう>

春には小さな芽だったハーブたちが大きくなっていました。ミントは腰の高さくらいまで成長したものもあります。タイムもしっかりと地面を覆っています。パッと見た感じは雑草が生い茂っているように見えます。が、すれすれ近くを通るととても良い香りがします。衣服に香りが移ることもあります。爽やかなスーとした香りは、夏の暑さ疲れもしばし忘れさせてくれます。ミントの先を切り、家に飾ると屋内でもハーブの香りを楽しむことができます。台所に置いておくと、アイスの飾りなど必要なときにはすぐに利用できるのも便利です。この香りを味方にして、残暑をのりきりたいと思います。 桶本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日