



## 野菜 350gでも、まだ足りない

# 第6の栄養素 『食物繊維』

食物繊維は消化・吸収されずに、小腸を通して大腸まで達する食品成分です。たんぱく質・脂質・炭水化物などは、消化酵素によって分解（消化）され、小腸から体の中に吸収されていきますが、食物繊維はこの消化酵素の作用を受けずに、大腸まで運ばれます。昔は「食べもののカス」と考えられていましたが、今はカラダに必要な栄養素（第6の栄養素）とされています。それは、生活習慣病予防や、さまざまな生理的作用が期待されているからです。たとえば、特定保健用食品で「おなかの調子を整える食品」として認められている成分の多くが食物繊維です。

< 食物繊維の効果 >

### 糖質の吸収を抑える

特にネバネバした水溶性食物繊維は、胃から小腸への移動をゆっくりとさせるため、糖質の吸収速度が遅くなり、食後血糖値の急な上昇をおだやかにします。

### 肥満予防

食物繊維が多い食品は、よく噛むことが必要になります。すると必然的に食事をゆっくり食べることになり、満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防いで肥満を予防します。

### 腸内環境を整える

便の量を増加させるとともに、腸内のビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌の割合を増やします。

### コレステロール低下

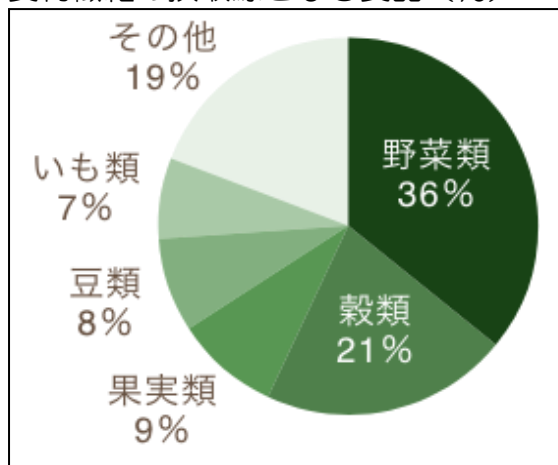
体内でコレステロールから作られる胆汁酸の体外（便中）への排泄を促進し、血中コレステロール値を下げます。

日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃には一人あたり一日20gを超えていましたが、「平成30年国民健康・栄養調査」によると、日本人の平均摂取量は14.4gでした。

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、1日当たりの「目標量」を、18~64歳で男性21g以上、女性18g以上としているので、およそ3~6g不足しています。

# ●食物繊維は、何を食べれば摂れる？

食物繊維の摂取源となる食品（％）



日本人の1日の食物繊維摂取量の内訳をみると、全体の36%を野菜類から摂取しています。毎日の食事の中で、野菜は食物繊維の主要な摂取源となっています。

ではありますが、1日350gの野菜を食べても、含まれる食物繊維量は約10g。目標値の約半分です。ダイエットや糖質制限などで主食を控えるとますます食物繊維量は減ります。野菜だけでなく、穀類、豆、海藻、きのこ、芋、果物など食物繊維が豊富な食品を組み合わせることで、十分な食物繊維を摂ることができます。

出典：厚生労働省平成30年国民健康・栄養調査報告 一部改変

# ●食物繊維量をチェック！

1日のメニュー例でどれ位食物繊維をとっているかチェックしてみましょう。

	メニュー名（材料、分量）	材料の重量（g）	食物繊維量（g）
朝食	食パン6枚切り1枚	60	1.4
	野菜サラダ（野菜1皿分）*	70	2.0
	目玉焼き（卵1個）	50	(0)
	朝食計		3.4
昼食	ごはん（軽く1膳）	150	2.3
	豚肉の生姜焼き（豚肉）	80	(0)
	野菜お浸し（野菜1皿分）*	70	2.0
	具だくさんみそ汁（野菜1皿分）	70	2.0
	昼食計		6.3
夕食	ごはん（軽く1膳）	150	2.3
	魚塩焼き（魚）	60	(0)
	湯豆腐（充てん絹豆腐1/3丁）	100	0.3
	野菜炒め（野菜2皿分）*	140	4.0
	夕食計		6.6
		1日計	16.3

\*野菜1皿分=70g、食物繊維量2gとして算出

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず（上表では(0)と表示）、植物性食品に多く含まれます。このメニュー例で、1日の食物繊維量は16.3gとなりました。毎食主食を食べ、野菜を350g食べたとして、まだ目標量に達していません。

# ●いつもの食事に“ちょい足し”

いつもの食事に、食物繊維が豊富な食材をちょい足しして、1日あたりプラス3~4gを目安にすると、なんとか目標量を達成できそうです。

- ▼きのこ1パック（100g）で食物繊維は3~4g。お味噌汁や野菜炒めに
- ▼ゆで大豆、蒸し大豆、ミックスビーンズ1/2袋（50g）で約4g。サラダにトッピング
- ▼納豆1パック（40g）で2.7g。
- ▼和風そう菜（ひじきの煮物、きんぴらごぼうなど）1食分で約2~3g

このほか、白米に押し麦や雑穀を加えたり、食パンを全粒粉やライ麦パンに換えたりするのも効果的です。

大畑

## ～いんごの季節がやってきた！～

皮の赤色が少し黒っぽく、くっきりと濃く、くぼみの部分は黄緑色が少し残っているりんごがスーパーにありました。「秋映」です。あまりにもりんごの風貌にピッタリの名前です。

「秋映」を眺めていると、秋の訪れとともにりんごの季節がやってきたことを実感しました。

りんごの旬は10月から12月頃。一年中、おいしく食べられるのは貯蔵技術のおかげです。とはいえ、やはり旬の時期は格別。10月下旬頃から、りんごをたっぷりと食べています。



りんごをそのまま食べるのはとてもおいしいと思います。が、時々、料理に取り入れたりもします。サラダなどの料理に取り入れると、りんごの魅力がとても活きますよ。では、おいしいレシピをご紹介します。

### <りんごと白菜と柿のサラダ>

材料（二人分）	作り方
白菜 100g	① 白菜は1cmのざく切り、りんご・柿はいちょうに切る。 ② 調味料Aを合わせ、ドレッシングを作る。 ドレッシングは、かけても混ぜても美味しいですよ。量もお好みで加減しても良いです。 ※りんご酢は穀物酢、オリーブ油はサラダ油にしてもOK！
りんご 1/2個	
柿 1/2個	
A { りんご酢 大さじ2	
オリーブ油 大さじ2	
塩・こしょう 少々	

※サラダに取り入れると、りんごの歯ざわり、酸味と甘みが楽しめますよ。

### <りんごのワイン煮>

材料	作り方
りんご 1個	① りんごは皮をむき、くし形に切る。 ② ①に赤ワインを入れ、フタをして約15分煮る。 ワインがほとんどなくなるのが出来上がりの目安。
赤ワイン 100ml	

※傷ついたりりんごや古くなって生では食べにくいりんごは火に通してみましよう。甘味が増して、美味しいですよ。



<りんごのワイン煮>

「一日一個のりんごは医者<sup>を</sup>遠ざける」という言葉があります。りんごは美味しいだけでなく、カリウム、カルシウム、クエン酸、鉄、ビタミンC、リンゴ酸などを含み栄養価が高いです。高血圧予防、コレステロール値の低下、便秘の改善、疲労回復、虫歯予防などの効果もあるようです。抗酸化作用や老化防止効果も期待されているとか。

とはいえ、「過ぎたるは猶<sup>なほ</sup>及ばざるが如し」、食べ過ぎには注意しましょう。

桶本

# 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216♪

<材料> 2人分

かぶ 2玉(約240g)  
大根 1/6本  
醤油(あれば薄口) 小さじ1

<作り方>

- ①かぶの根は皮をむいていちょう切りにし、葉は2～3cmに切りゆでる
  - ②大根をすりおろし、水気を切る
  - ③①、②を合わせ、醤油で和える
- かぶの食感の違いを楽しんでください。

松本

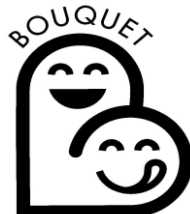
## ★かぶらごき★

## <タルトタタン>

先日あるお店で初めてタルトタタンを食べました。タルトタタンとは、りんごを砂糖で煮詰めたものの上に、焼いたパイ生地を乗せひっくり返したお菓子です。アップルパイと違ってりんごを長く煮詰め、カラメル状にしてほろ苦くなっています。アップルパイの甘さが苦手な私でもおいしいと思ったので、自分でも作ってみたいなと思いました。 松本

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