

足りていますか!? 食物繊維

食物繊維は人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分です。水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維に分けられます。日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃は1人あたり1日20gを超えていました。しかし、穀類・いも類・豆類などを食べる量が減り近年の平均摂取量は1日あたり14g前後と推定されています。少なくとも糖尿病、大腸がん、心筋梗塞という代表的な生活習慣病の発症予防のためには食物繊維を1日あたり20g以上とる必要があることがわかっています。健康に深く関与する食物繊維は、積極的にとりたい食品成分です。

出典：日本人の食事摂取基準 2020年版、厚生労働省 e-ヘルスネット

食物繊維の働き

1. 便秘の予防や整腸効果がある 
2. 血糖値の上昇を抑える 
3. 悪玉コレステロールの低下を助ける
4. 食べすぎ防止で肥満を予防する 

食物繊維の多い食べ物

100g当たりの食物繊維量

*** 不溶性食物繊維を多く含む食品 ***

						
雑穀	さつまいも(皮つき)	こんにゃく	きのこ類	ほうれん草	キャベツ	ブロッコリーなど
1.4g	2.8g	2.2g	3.8g	2.8g	1.8g	5.1g

便のかさを増やし、腸の働きを促す

*** 水溶性食物繊維を多く含む食品 ***

				
海藻類(例えばカットわかめ5gあたり)	大麦(押麦の乾燥)	りんご(皮つき)	など	
1.8g	7.9g	1.9g		

便を柔らかくしたり、滑りをよくしたい

🍷 主食のごはんやパンを雑穀に替えてみませんか 🍷

近年は雑穀ブームもあり、雑穀米や麦ごはんなど、炊飯の時に混ぜるだけで食べられる商品がスーパーマーケットで手軽に購入できます。ご自身で精米をする場合は7分つき、5分つき、3分つきなど、精米の仕方を工夫して雑穀米を食べている方もいるかもしれません。また市販のパンでは、食物繊維を含む全粒粉やライ麦で作られたパンなどが販売されています。食物繊維が多く含まれるごはんやパンは、歯ごたえがありよく噛むことにつながります。よく噛むことは食べ過ぎを抑えます。雑穀由来の食物繊維は、糖尿病になる危険リスクを下げるという研究データがあります。雑穀生活！ぜひお試しください。

麦ごはん



麦ごはん 150gに含まれる食物繊維の量は・・・

約 **2.2g**

麦ごはんの食物繊維量 出典：※はくばく

*** 不溶性・水溶性を多く含む食品 ***

					
野菜の茎や根	キウイフルーツ	納豆(1パック45g)	アボカド	など	
にんじん(皮なし) 2.4g	ごぼう 5.7g	2.6g	3.0g	5.6g(約1/2個分)	



レンジでつくれる！おからのサラダ～ポテトサラダ風～



【材料】2人前

- * おから 100g
- ★ レモン汁 (ゆずやかぼすもOK) 小さじ2
- ★ しお 少々 (軽く一つまみ)
- ★ こしょう 少々 (お好みで)
- * ゆでブロッコリー 50g
- * ゆでたまご 2個
- * ツナ缶水煮 70g
- ☆ マヨネーズ 大さじ4
- ☆ 粒入りマスタード 小さじ1/2
- ☆ しお 少々 (軽く一つまみ)

【作り方】

1. 耐熱容器におからを入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱し★を加えて混ぜ、粗熱をとる。
2. ゆでブロッコリーとゆで卵は、お好みの大きさに切る。
3. ボウルに1のおから、2のブロッコリーとゆで卵、☆、ツナを汁ごと入れ混ぜ合わせたら、出来上がり♪



雑穀・麦ごはんを一緒に食べよう！



【雑穀・麦ごはんの炊き方】

- 1 洗米した米に規定量の水を入れます。
- 2 お好みの雑穀や麦を入れます。
- 3 入れた雑穀や麦の重さの2倍量の水を追加して炊きます。



栄養価計算

エネルギー	326kcal	たんぱく質	18.2g
脂質	26.7g	炭水化物	94.0g
食物繊維	6.9g	食塩	1.1g



おからのサラダは
1日に必要な食物繊維の
約1/3量とれますよ♪