



キノシタレシピ

栄養の基礎知識 食物繊維



食物繊維とは

食物繊維は「ヒトの消化酵素で分解されない食物中の総体」と定義されています。水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とに大別されます。水溶性食物繊維は小腸での栄養素の吸収の速度を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。また、コレステロールを吸着し体外に排出することで血中のコレステロール値も低下させる働きがあります。さらに、ナトリウムを排出する効果もあるので、高血圧を予防する効果もあります。不溶性食物繊維は、大腸の粘膜を刺激して水分や粘液の分泌を促し便の容積を増やします。便が増えると有害物質を吸着させて便と一緒に排出するため、腸をきれいにしてお腸がんのリスクを減らしてくれます。食物繊維の多くは消化されないためエネルギー源にはなりません健康のためには重要な役割を果たしており第六の栄養素ともいわれ注目されています。

食物繊維の摂取目標量

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、目標量として男性18~64歳は一日に21g以上、65歳以上は20g以上、女性18~64歳は一日に18g以上、65歳以上は17g以上と設定されています。しかし令和元年の『国民健康・栄養調査』によると、日本人の食物繊維摂取量は不足傾向です。これは、食物繊維が多く含まれる野菜の摂取量が減っていることが一因と考えられます。

食物繊維は、野菜類、海藻類、豆類、きのこ類、いも類に多く含まれています。不溶性・水溶性のどちらか一方を摂取するのではなく、さまざまな食品を組み合わせる両方をバランスよく摂取することが大切です。

水溶性食物繊維を多く含む食品
水に溶けてゼリー状になり、糖などの吸収を緩やかにする

わかめ りんご ひじき 大根
他、昆布・大麦

不溶性食物繊維を多く含む食品
水に溶けないが、水を吸って大きく膨らみ、便の量を増やす

大豆 ココア さつまいも 葉野菜
他、玄米・雑穀

不溶性・水溶性の両方を含む食品

納豆 かぼちゃ アボガド
ごぼう にんじん 他、切干大根

<朝食> ・ライ麦パン・ブルーベリージャム・サラダ・きな粉ヨーグルト

・ライ麦パン・ブルーベリージャム

ライ麦パン（スーパーやコンビニで販売されているのでお好みで）
ブルーベリージャム（ジャムもお好みで。ここでは砂糖を使わず、果実と果汁で作った自然な甘さのジャムをご紹介します）



【作り方】

- ①Aの材料をボウルに入れる（大葉は手でちぎって入れる）
- ②チーズと大葉が全体にいきわたるように、混ぜ合わせ直径3cmほどの円盤状に成形。（やや平たい形にすると加熱する際に火が通りやすくなります。）
- ③油を引いたフライパンに、成形した生地を並べ中火で焼く。両面焼き色が付いたら蓋をして弱火で中まで火を通す。焼けたチーズの香りが食欲をそそる「豚チー焼き」の完成

・青菜ポン酢

【材料】（2人分）

- ほうれん草 1束
- 生姜すりおろし 適量
- 市販のポン酢 大さじ1



【作り方】

- ①ほうれん草は根元を切り洗って長さ4~5cmに切る
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほうれん草を色鮮やかにゆでる。ざるに上げて水気をきり冷ます
- ③ボウルにポン酢としょうがを入れて混ぜ、ほうれん草を絞って加え、全体をあえて器に盛る

・ミックスビーンズのケチャップ煮

【材料】（2人分）

- ミックスビーンズ 1缶
- 玉ねぎ 1/2個
- ウインナー 4本
- ケチャップ 大さじ2
- 顆粒コンソメ 小さじ1/4
- 水 100ml
- ブラックペッパー 少々
- オリーブオイル 小さじ1



【作り方】

- ①玉ねぎは1cm角にウインナーは1cm幅に切る
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ玉ねぎが半透明になるまで弱火で炒める。
- ③②にミックスビーンズ、ウインナー、水、顆粒コンソメを加えて煮詰めてからケチャップ、ブラックペッパーを入れ仕上げる。

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー907kcal たんぱく質43.2g 脂質33.7g 食物繊維10.7g 塩分2.3g

1日合計(間食含)：エネルギー1885kcal たんぱく質71.9g 脂質58.3g 食物繊維25.3g 塩分5.7g



ひらざわ内科ハートクリニック
Hirazawa Heart Clinic

・サラダ

【材料】(2人分)

れんこん 80g
 大根 100g
 にんじん 1/4本
 貝割れ菜 1/2パック
 ごまドレッシング大さじ1

【作り方】

- ①れんこん、大根、にんじんは皮をむいて、薄くちょう切りにし酢水にさらしておく
- ②沸騰した湯に①を入れ30秒～1分ゆでる(シャキシャキ感が残った方が良いです)
- ③ボウルに水気を切った②とかわれ大根を入れ混ぜ合わせて器に盛りごまドレッシングをかけて出来上がり



・きな粉ヨーグルト

【材料】(2人分)

無糖ヨーグルト 300g
 きな粉 大さじ2
 ハチミツ小さじ2(お好みで)



素朴で香ばしい風味が特徴的なきな粉は、炒った大豆を砕いて粉にした加工食品です。良質なたんぱく質を含み食物繊維も豊富です。一度にたくさん食べるのではなく、適量を継続的に摂る食べ方が良いでしょう

栄養成分値(1人分)
 朝食合計: エネルギー378kcal たんぱく質11.3g 脂質10.3g 食物繊維6.6g 塩分1.2g

<昼食> ・もち麦ごはん・豆腐ときのこの照り焼き・もずくスープ

・もち麦ごはん

【炊き方】

白米2合に対して100gの“もち麦3割ごはん”から始めましょう。白米に何かを混ぜることが苦手な方は、2合に対して50gの“もち麦1.5割ごはん”から始めてもよいでしょう



・豆腐ときのこの照り焼き

【材料】(2人分)

木綿豆腐 1パック
 しめじ 1/3袋
 えのき 1/3袋
 片栗粉 大さじ2
 サラダ油 大さじ1



Aしょうゆ 小さじ2
 A酒 大さじ1
 Aみりん 大さじ1

【作り方】

- ①木綿豆腐は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を引き①を並べ両面こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③②にほぐしたしめじとえのきを加えしんなりするまで炒めたらAを加える。とろみがつくまで煮絡めたら、完成!



・もずくスープ

インスタント

お湯を注ぐだけで出来上がり



栄養成分値(1人分)
 昼食合計: エネルギー529kcal たんぱく質17.7g 脂質14.0g 食物繊維6.1g 塩分2.2g

<間食> ・季節のフルーツ りんごと柿

・季節のフルーツ

【材料】(2人分)

柿 1個
 りんご 1/2個
 ミント お好みで



この季節はみかんや洋梨や柿が食べごろとなり、りんごも種類が増えてきます。果物は水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維を含みます。野菜と異なる点はブドウ糖や果糖の糖質を多く含むことです。果物を食べすぎると、糖質の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたす場合があります。

栄養成分値(1人分)
 間食合計: エネルギー71kcal たんぱく質0.4g 脂質0.3g 食物繊維1.9g 塩分0g

<夕食> ・ごはん・豚チー焼き・青菜ポン酢・ビーンズのケチャップ煮

・ごはん



・豚チー焼き

【材料】(2人分)

A豚こま切れ肉 200g
 Aチーズ 90g
 (チーズはピザ用またはとろけるタイプがオススメですがなければ他の種類でもOK)
 A大葉 10枚
 A片栗粉、酒 各大さじ2
 Aこしょう 少々
 油 小さじ1

