

1001 (せいいち)

10月1日は食物繊維の日!

食物繊維とは…?

ヒトの消化酵素で消化吸収されにくい植物に含まれる難消化成分の総称。果物や昆布、わかめなどに多く含まれる水溶性食物繊維と、玄米や豆類、野菜類に多く含まれる不溶性食物繊維があり、それぞれに様々な生理作用が期待できます。

水溶性食物繊維

血糖値の上昇抑制、コレステロールや、
ナトリウム(塩分)の排出など生活習慣病予防に!



不溶性食物繊維

水分を吸収して便の容積を増やし、
排便がスムーズに!
腸がきれいになり大腸がんリスクの低減に!



また、どちらの食物繊維にも整腸効果が期待できます!

このような生理作用が期待できることから、食物繊維は体に不可欠な第6の栄養素として注目が高まっています!

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、1日あたりの食物繊維摂取の「目標量」は、18~64歳で**男性 21g 以上**、**女性 18g 以上**となっています。しかし、日本人の平均摂取量は14g前後と言われており、目標量を大幅に下回っています。健康づくりのためにまずは1日あたり**3~4g 多く**食物繊維を摂取することを心がけてみましょう!



いつもの食事にプラス! 食物繊維たっぷりレシピ★



きのこたっぷり豆腐ステーキ

★材料(2人分) **1人分 食物繊維 5.2g**

木綿豆腐 1丁、お好みのキノコ 200g
かたくり粉 10g、油 適量、
砂糖、しょうゆ、酒 各10g

★作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱皿に乗せてレンジにかけ、水分を飛ばす。
- ②油をしいたフライパンで、①の豆腐にかたくり粉をまぶしたものときのこを中火で焼く。
- ③豆腐に焼き目が付き、きのこに火が通ったら、酒を回しかけ、砂糖と醤油を加えたら照りが出るまで煮詰める。

れんこんとひじきのサラダ

★材料(2人分) **1人分 食物繊維 4.1g**

れんこん 80g、乾燥ひじま 3g
にんじん 40g、冷凍枝豆 50g
マヨネーズ 20g、砂糖・酢 各小さじ
和風だし 少々

★作り方

- ①ひじまは水で洗っておく。枝豆は解凍しておく。
- ②れんこんは2~3mmの半月切り、にんじんは千切りにして、熱湯で茹でる。お湯が再沸騰したらひじまを加えて茹で、よく水気をきる。
- ③ボウルに材料と調味料をすべて加え混ぜ合わせる。
- ④冷蔵庫で味をなじませる。

