



炭水化物、たんぱく質、脂肪、ビタミン、ミネラルの5大栄養素に次ぐ、第6の栄養素として見直されている「食物繊維」。ところが、食環境の変化によって穀類や豆、野菜などの摂取量減少に伴って食物繊維不足になり、そのことが大腸がん増加に繋がっています。

食物繊維は2つの種類に分けられます



不溶性食物繊維の働き

- 水に溶けずに水分を吸収して膨らみ便の力さを増やして腸を刺激する
- 咀嚼回数が増えて食べすぎを防ぐ
- 腹持ちが良くなる
- 有害物質を吸着して排出する

水溶性食物繊維の働き

- 水でドロドロになり便を柔らかくする
- 胃腸内をゆっくり移動し、糖質の吸収を穏やかにする
- 小腸でコレステロールや胆汁酸を吸収し体外に排出する
- ビフィズス菌を増やす

～ その他の働き ～

咀嚼回数が増す、便の腸内通過時間の短縮、腸内圧や腹圧の低下、ビタミン合成に役立つ



不溶性食物繊維を多く含む食品

- 野菜類
- きのこ類
- 芋類
- 豆類
- 玄米
- 果実類
- 干し柿
- ココア
- こんにゃく



不溶性・水溶性両方を多く含む食品

- ごぼう
- オクラ
- にんじん
- 納豆
- アボカド
- キウイ
- オートミール
- ライ麦パン
- そば



水溶性食物繊維を多く含む食品

- 海そう類
- 大麦
- もち麦
- らっきょう

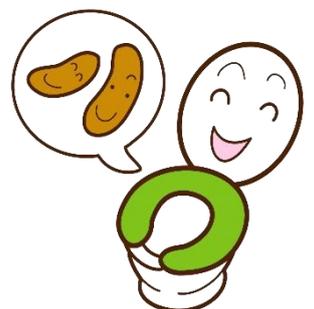


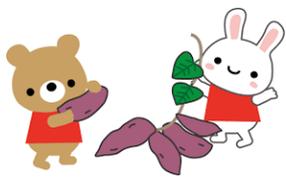
野菜、果実などにも含まれます

不溶性ばかり多すぎると便秘が悪化したり、腹部膨満感が出る可能性があります。また、普通の食事で摂り過ぎになることはありませんが、健康食品やサプリメントで食物繊維を過剰に摂取するとミネラルの吸収を妨げてしまいます。バランス良く食品を選び、健康食品等は容量を守りましょう。

食物繊維が不足していないか、毎日、便をチェック！

- 色は黄色
- バナナ2本分の量
- ほどよい柔らかさ
- 水洗トイレの水に浮く





盛岡大学 4年 高橋 寧音さん が考案しました

～ さつまいもときのこの炊き込みごはん ～

食物繊維が多いさつまいもときのこをたくさん使ったレシピです。



材料（2人分）

さつまいも	70g
えのき茸	30g
しめじ	25g
しいたけ	20g
米	1合
昆布	5cm角
淡口醤油	小さじ1
濃口醤油	小さじ1/2
ごま	適量

作り方

- ① 米をといで30分以上水に浸けておく。
- ② さつまいもは1cm角に切る。
えのき茸は1cm長さ、しいたけは1～2cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ③ 水気を切った米を炊飯器に入れ、醤油を加えてから、1合の水位の少し下まで水を入れ、さつまいも、きのこ類、昆布をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら昆布を取り除き、軽く混ぜてから器に盛り、ごまを散らす。

エネルギー 332kcal 食塩相当量 1.0g

盛岡大学 4年 西村 綾香さん が考案しました

～ 切り干し大根とブロッコリーのツナマヨサラダ ～

切り干し大根とブロッコリーには食物繊維が豊富に含まれています。
粒マスタードを加えることでピリリと大人の味になります。



材料（2人分）

切り干し大根	20g
ブロッコリー	160g
ツナ水煮缶	1/2缶
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
マヨネーズ	大さじ2
無糖ヨーグルト	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
ブラックペッパー	少々

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻してから、水気を絞って4cm長さに切る。
- ② ブロッコリーは一口大、にんじんは4cm長さの千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 切り干し大根、ブロッコリー、にんじんを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、レンジ600wで5分加熱する。
- ④ マヨネーズ、無糖ヨーグルト、粒マスタードを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③の野菜に玉ねぎ、ツナ、④を加え混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け、ブラックペッパーを振る。

エネルギー 164kcal 食塩相当量 0.5g



12月のテーマ 「脂質異常症」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316

