

ちょっと気になる

食物繊維の はなし

栄養だより
No.3

発行
草加市保健センター
☎048-922-0200

令和6年10月発行

1

食物繊維とは

食物繊維というと“繊維”という言葉からスジ状のものがイメージされやすいですが「ネバネバ」したものから「サラサラ」したものまで多くの種類があります。

人間が消化・分解できない、食べ物に含まれる成分のことを言い、「第6の栄養素」とも呼ばれています。

血中コレステロール値の低下

LDL

食後の血糖値の上昇を抑える



高血圧の予防



腸内環境の改善・便通を良くする



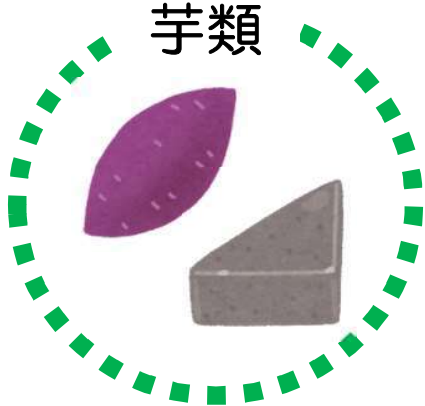
食物繊維は植物性食品に多く含まれます。日本人は食物繊維が不足気味であるため、毎日意識して摂ると良いでしょう。

ただし、サプリメントなどの健康食品を利用する際にはおなかが緩くなったり、ほかの栄養素の吸収を妨げる可能性があるため注意が必要です。

2

食物繊維が多く含まれる食品

芋類



海藻類



豆類



野菜類



きのこ類



不溶性食物繊維

- 水に溶けにくい

水分を吸収し便の容積を増やす
→大腸を刺激し、排便がスムーズに

豆類・穀物類・きのこ類に多く含まれる

水溶性食物繊維

- 水に溶けやすい

便をやわらかくし、排便が
スムーズに

海藻類・野菜類・果実類に多く含まれる

不溶性も水溶性もまんべんなく摂取しましょう。

食物繊維を効率よく摂るには

主食に取り入れる

白米に雑穀を混ぜて炊く
全粒粉入りのパンを選ぶ

調理方法を工夫する

野菜は加熱して
力サを減らすとたくさん食べられる

～食物繊維たっぷりレシピ～

ツナとポテトのみそグラタン（2人分）

栄養価（1人分）：エネルギー317kcal 食塩相当量2.0g 食物繊維 4.6g

1日の食物繊維摂取目標量の
1/3～1/4を摂取できます！



調理ポイント

具を炒める際に、ホワイトソース
も一緒に作ります。

材料

ツナ缶（水煮）	1缶(70g)
じゃがいも	200g
ブロッコリー	60g
玉ねぎ	60g
しめじ	50g
にんにく	5g
バター	12g
牛乳	1カップ
みそ	大さじ1
こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。じゃがいもは皮をむき、5mm厚さに切る(水にさらさない)。しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくと玉ねぎをしんなりするまで炒める(弱火)。じゃがいも、しめじを加えてさらに炒め、ツナ缶(汁ごと)、牛乳を加えて煮る。火が通ったら、みそを溶き入れてこしょうを加える。とろみがつくまで数分煮る。
- ③ 耐熱容器にバター(分量外)を塗り、②とブロッコリーを入れる。ピザ用チーズをのせ、オーブン等で焼き色がつくまで焼く。

保健センターの管理栄養士が、食の面からみなさんの健康をサポートします！

栄養相談

小さなお子さんからご高齢の方まで、
電話・来所での相談を行っています。

日時：月～金曜日（閉館日を除く）
午前9時から午後5時まで

- 来所での相談は電話での予約が必要です。
- 治療中の方はかかりつけ医の指示を受けてください。

料理教室

年に数回、料理教室を行っています。

開催日時は
ホームページをチェック
（広報そうかに掲載の場合もあり）



市ホームページ内
「料理教室に参加しませんか」

クックパッド

毎月19日の『食育の日』に合わせて
レシピの配信を行っています。



草加市保健センター公式キッチンに
料理教室で実施したレシピを
載せています。
他にもおいしいレシピがたくさん♪



料理掲載サイト


草加市の 食育ホームページ

健康に役立つ情報を載せています。



- ・減塩について
 - ・食事の目安量
 - ・レシピ集
- など

ぜひご活用ください！



市ホームページ内
「草加市の食育」