

# 食物繊維

今月の  
栄養素

## 実は○○○○なんです

### 今月の栄養不足さん

ためて溜めでなさん(26)  
溜め込み体質で、お通じは3日に一度あればいいほう。一人暮らしを始めてから、野菜や果物などを購入しても使い切れず、あまり食べなくなった。おなかの張りが気になるときは、ワンピースをよく着る。



ボクの素顔、知りたいかい?

- ◆炭水化物の一種だが、人間はほぼ消化できない
- ◆水溶性・不溶性に大別される
- ◆野菜・果物・海藻類・きのこ類・豆類に多い
- ◆腸内環境を改善する
- ◆血糖値の上昇抑制、コレステロールやナトリウムの排出促進、免疫機能の向上など、さまざまな健康効果がある

1 今日もダメかも…  
誰か助けて!!  
3日も出てない…

2

3 呼んだ?  
ボクって便秘の方によく頼りにされるんだけど、みんなホントにボクのこと理解してくれているのかなあ?

4 もちろん!  
野菜とか海藻とかきのことかに多くて、お通じがよくなる、便秘気味な私たちの味方でしょ?

5 フッ  
その通り! でも実は他にもこんな素顔があるんだぜ

**食物繊維の素顔**

- ・炭水化物の一種
- ・腸内環境を改善する
- ・血糖値上昇を抑制する
- ・コレステロールやナトリウムの排出を促す
- ・特に若い世代に不足している

目標値

| 性別 | 20代  | 30代  | 40代  | 50代  | 60代  | 70代  |
|----|------|------|------|------|------|------|
| 男性 | 16.4 | 17.7 | 17.4 | 18.7 | 19.8 | 20.9 |
| 女性 | 14.0 | 15.2 | 15.5 | 16.1 | 19.1 | 19.5 |

参考: 令和元年国民健康・栄養調査結果の概要

6 えっ炭水化物!? 「食物繊維=ダイエットに役立つ」というイメージだったからびっくり!!  
炭水化物は太りやすいと思ってたから…

7 ギャップにおどろいた? ボクのこともっと知りたくなったでしょ!  
ええ、まあ…  
知りたくなった人もそうでもない人もとりあえず次へGO!



# まさかの**炭水化物**(の一種)!!

## そのさまざまな**健康効果**とは?



### 食物繊維って、どんな栄養素?

1日の推奨摂取量(18~64歳) 男性**21g以上** / 女性**18g以上** 参考:日本人の食事摂取基準(2020年版)

人間がほぼ消化できない成分の総称(主に炭水化物の一種)

水溶性・不溶性に大別される

#### 水溶性

主に海藻類・野菜・果物に多い

#### 不溶性

主に穀類・きのこ類・豆類に多い

現代の食生活において、多くの人不足している(特に若い世代)

最近では5大栄養素に次ぐ「第6の栄養素」と呼ばれているぞ



腸内環境を改善する

▶お通じがよくなる・免疫機能の向上に役立つ

血糖値の上昇抑制

コレステロールの吸収抑制・排出促進  
ナトリウムの排出

▶肥満防止、糖尿病・脂質異常症・  
高血圧症など生活習慣病の予防



### 食物繊維を効率よく、たくさんとるコツは…

効率よくとるなら、毎食の主食にひと工夫。食物繊維は白米より玄米、小麦粉より全粒粉に多く含まれるので、ごはんやパン、麺類を全粒粉や精製度の低い穀物を使ったものにする、無理なく摂取量を増やせます。



水溶性食物繊維が多い食材は生のままやスープで汁ごと、不溶性食物繊維が多い食材は油を少量使って炒め物などにすると、効率よくとることができます。

水溶性・不溶性のタイプ別解説や、どんな食材に多いかなど、詳しくは次号をご期待ください!



ヘルシーおやつだー

### 自然な甘さのヘルシーおやつ

## さつまいものソフトクッキー

20個分  
382kcal  
塩分0.3g  
食物繊維2.7g  
(※:1.1 / ⑥:1.6)



#### 作り方

- 1 さつまいもは蒸す、またはラップで包んで電子レンジ(500W)で3分半加熱しておく。皮をむいてボウルに入れ、フォークなどでマッシュする。皮は包丁でみじん切りにしてボウルに加える。
- 2 さつまいもが温かいうちにバターと砂糖を加えて、混ぜ合わせる。粗熱がとれたら、小麦粉をふるいながら加える。
- 3 手で混ぜ、ひとまとまりになったらまな板に取り出して直径2cmくらいの棒状にし20等分の輪切りにする。
- 4 170度に温めておいたオーブンで20~25分焼く。

#### 材料(20個分)(作りやすい分量)

さつまいも ……50g 砂糖 ……10g  
バター ……15g 小麦粉 ……50g



#### ポイント

さつまいもの皮には食物繊維のほか、カルシウムやポリフェノールも豊富です。よく洗って皮ごといただきます。加熱時に失われやすい栄養素は、電子レンジを使用すると壊れにくいのでおすすめです。