

働くあなたへ、食事で生活習慣病を予防!

vol.3

## しあわせKAORU健やか生活

### 食物繊維で生活習慣病を予防!



坂本 薫 教授 (学術博士)

兵庫県立大学環境人間学部  
環境人間学科食環境栄養課程

「炭水化物」と聞くと、「エネルギー源」というイメージしか思い浮かばないかもしれません。しかし、実は炭水化物には「糖質」と「食物繊維」があり、エネルギー源とならない「食物繊維」も炭水化物の一種なのです。「食物繊維」は消化されないことから、消化が悪く役に立たないものとされていた時代もありましたが、研究により健康に対する効果がつぎつぎと明らかになってきています。厚生労働省が日本人の健康の保持増進、生活習慣病予防のために摂取量の基準を示している「日本人の食事摂取基準」において、1日当たり成人男性21g以上、女性18g以上の摂取が目標とされています。

食物繊維は、ごぼうやいもなどの植物の細胞壁から成る繊維質の食品のイメージが強いかもしれませんが、食物繊維にはイメージ通りの不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維の2種類があります。水溶性食物繊維には、果物や野菜に含まれゼリー状になるペクチン、昆布やわかめなど海藻のぬるぬる成分であるアルギン酸などがあります。食物繊維の効果としては、便秘をよくし、腸内細菌を良好に整える作用はよく知られていますが、それだけではなく、水に溶けやすい水溶性食物繊維は血中コレステロール値を下げる、血糖値の急激な上昇を抑える、ナトリウムを排出するといった効果もあるので、脂質異常症、動脈硬化、糖尿病、高血圧など、さまざまな生活習慣病の予防に有効です。

健康に対する効果の高い食物繊維は、野菜はもちろんですが、きのこ、果物、豆類や穀類に多く含まれています。煮豆や玄米ご飯、麦ご飯などは、食物繊維がたっぷりです。大麦のβ-グルカン水溶性食物繊維として有名ですし、オートミールも食物繊維が豊富です。そのほか例えば、果物を毎日の食生活に取り入れたり、きのこを普段の料理にプラスしたりするだけでも、食物繊維アップにつながります。是非実践して、生活習慣病を予防しましょう。





簡単ローカロリーですが、食物繊維がたっぷりてビタミンも摂れます！

玉ねぎの甘みにきのこのうまみが加わって、シンプルなのにおいしい。いろいろなきのこでそれぞれの風味を楽しみましょう。



時短だから続く、健康おうちごはん

## きのここと玉ねぎのレンジ蒸し

### 材料（2人分）

玉ねぎ 100g(約1/2個)

えのき 25g(約1/4袋)

生しいたけ 50g(2枚程度)

ポン酢しょうゆ 適量

(醤油：みりん：柑橘果汁=1：1：1)

(あれば薬味ネギ)

### 作り方

- 1 生しいたけは、軸を取り、かさを濡れ布巾で軽くふいて汚れを落として薄切りにする。
- 2 えのきは石づきを切り取り、3cmの長さに切ってほぐしておく。
- 3 玉ねぎは皮をむき、くし形に切る。
- 4 すべてを耐熱容器に入れ、ふたをかぶせ電子レンジ(600Wで約2分程度)で加熱する。
- 5 すべてに火が通ったら、ポン酢をかけて混ぜる。
- 6 ポン酢しょうゆを作る場合は、醤油：みりん：柑橘果汁=1：1：1で混ぜる。

### クローズアップ食材

きのこは食物繊維たっぷりの食材です。この「きのここと玉ねぎのレンジ蒸し」の一人分で、水溶性食物繊維約0.5g、不溶性食物繊維4gが摂れ、レタス50gのサラダと比較すると、水溶性食物繊維は約5倍、不溶性食物繊維は約8倍も摂取できます。



### 坂本先生のワンポイントアドバイス

きのこは、まいたけ、ひらたけ、ぶなしめじ、エリンギなどでもおいしくできます。食物繊維が摂れるだけでなく、きのこにはビタミンB1、B2、B6などのB群が多く含まれていますので、日常的に摂りたい食材です。







我が家の週末健康レシピ



ホイルでもできますが、ホイルを紙にするだけでぐっと豪華で華やかになります。食材の水分が熱せられて水蒸気になり、紙が膨らみます。ナイフとフォークで紙を破って召し上がれ!

家族も自分も満たす、健康食卓

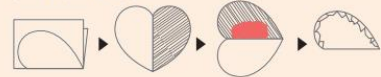
## タラときのこのパピヨット(紙包み焼き)

タラ	60g×4切れ
塩*	小さじ1/2
こしょう	少々
白ワイン	大さじ2
生しいたけ	100g(4枚程度)
えのき	40g(約1/2袋)
玉ねぎ	100g(約1/2個)
パプリカ(赤)	40g(約1/4個)
オリーブオイル	大さじ2
パセリ	適量
レモン	くし形切り4切れ

\*甘塩たらの場合は無し

- 1 タラに塩、こしょうをして白ワインを振りかけておく。甘塩タラの場合は、塩はしない。
- 2 生しいたけは、軸を取り、かさを濡れ布巾で軽くふいて汚れを落として薄切りにする。
- 3 えのきは石づきを切り取り、3cm長さに切ってほくしておく。
- 4 玉ねぎは皮をむき、半分に切って薄切りにする。
- 5 パプリカは半分に切って種を取り、薄く切っておく。
- 6 クッキングシートまたはパラフィン紙(26cm角程度)を二つ折りし、開くとハート形になるように切る(面倒な場合は切らずに四角いままでも可)。紙の内側に軽くオリーブオイルを塗る。
- 7 二つ折りにした6の紙の内側に魚、きのこ、野菜を置いて、オリーブオイルをまわしかける。
- 8 7の紙の一方をかぶせて空気が漏れないようにハートの真ん中からきっちりと折り込んで、最後は1cm程度裏に折り返す(四角いままの場合も空気が漏れないように端を折り込む)。
- 9 オープントレーに7を並べ、190-200℃で15分焼き、紙が膨れあがった状態で皿にのせ、くし形に切ったレモンとパセリを添える。熱いうちにフォークとナイフで紙を破って食す。

〈ハート形の切り方〉



### クローズアップ食材

生しいたけは、軸も食べられます。石づきの硬い部分を取り除き、取っておきましょう。みじん切りにしてハンバーグやミートソースに混ぜると風味がアップして食物繊維も摂れ、一石二鳥です。すぐに使わない場合は、冷凍してためておいてもOKです。



### 坂本先生のワンポイントアドバイス

タラの代わりにサケやタイなどほかの魚を使ったり、別のきのこを使ったりして、自由にアレンジしてください。蒸し焼き状態になるので、紙を破ったときに食材の香りがふっと立ち昇ります。お好みで、ロリエやローズマリー、タイムなどのハーブを少しあしらうと、ハーブの香りも楽しめます。

