＊オトナの食育＊
ふくいの食育応援マガジン
2020年12月号

腸の調子を整えて、いい調子！食物繊維の秘めたパワー

食物繊維は体のメンテナンス役

＜食物繊維の種類＞

食物繊維は、消化・吸収されずに、小腸を通って大腸まで達する食品成分です。「繊維」と聞くと糸のようなスジ状のものがイメージされがちですが、「ねばねば」「サラサラ」「ぼそぼそ」した状態のものなど多くの種類があります。

近年、生活習慣病の発症率・死亡率との関連が研究され、第６の栄養素として注目を集めています。

	食品（例）	特徴	働き
水溶性	・果物 ・海藻	水に溶けてゼリー状になり、体によくない物質の吸収を防ぐ。	・便を柔らかくする。 ・血糖値の上昇を緩化 ・コレステロール値を下げる。 →生活習慣病予防
不溶性	・野菜 ・穀物 ・豆類	水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して食べカスを体外へ排出。	・便の容積を増やす→大腸が刺激され、排便がスムーズになる。 ・腸内の有害物質を吸着→大腸がんのリスクを減らす。
（共通）腸内環境を整える効果がある。便秘改善。			

食物繊維足りていますか？

Q １日にどれくらい食物繊維をとればいいの？

A 男性は２１ｇ、女性は１８ｇが目標量です。しかし、日本人は食物繊維が日常的に不足しており、特に福井県の男性は必要量の約半分ほどしか摂れていません。

不足量

〔男性〕約７～１０ｇ
〔女性〕約３～６ｇ
（「H28福井県民の健康・栄養の現状」調査）

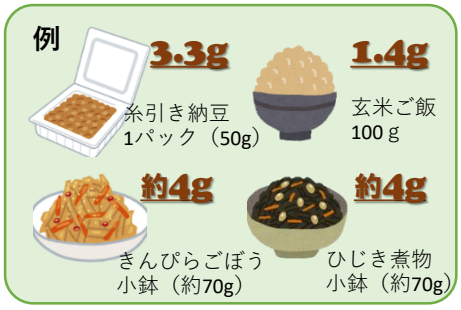
＜食物繊維の多い食品＞

【シャキシャキ！葉物野菜】
・キャベツ・レタス・法蓮草

【噛み応えあり！しっかり食感】
・ごぼう、豆、玄米

【意外！ねばねば～とろとろ～】
・山芋、納豆、海藻類

【旨味もしっかり】
・干し野菜、きのこ、果物



他にも、食物繊維はよく噛んで食べることによって満腹感を得やすくなり過食を防ぎます。顔の筋トレにもなるので表情も豊かに！

教えて！ ふくいの食育リーダー　～栄養価も手軽さも魅力！乾物を活用～

乾物は、水や湯で戻して簡単に調理できるため、いざという時に重宝します。食品ロスの削減にも繋がるので日頃の食生活に取り入れていきたいですね。（栄養士、料理教室講師　浅田由記子氏）

切干大根と豚肉の炒めもの

（材料は２人分）

切り干し大根	20g	酒・砂糖	各小1
豚薄切り肉	30g	醤油	小2
人参	10g	酢	少々
青ねぎ	小1本	ごま油	大1/2
にんにく（みじん）	少々		

＜下準備＞
・切干大根は水洗いをして、好みの柔らかさに戻し、ざく切りにする。
・豚肉は5ｍｍ幅に切る。人参はせん切りにする。青ねぎは青いところは斜め切りにし、白いところは細切りにして水にさらす。

＜作り方＞
☆フライパンにごま油を熱してにんにくを炒める。
☆豚肉・切干大根・人参を加えてさらに炒め、青ねぎ・調味料を加えてさっと混ぜ合わせる。器に盛り付け水切りした細切りねぎを上にのせる。

福井のコレ旬「カーボロネロ」

〔カーボロネロって何？〕結球しない葉キャベツの一種で、ケールの仲間。日本では「黒キャベツ」とも呼ばれる。〔旬の時期〕十月～四月〔原産〕イタリアのトスカーナ地方〔県内産地〕福井市の新しい品目として栽培普及が進められている。〔栄養〕ビタミンC、ベータカロテン、カルシウム、食物繊維等が豊富。〔特徴〕凸凹の葉っぱがおいしさの秘密。イタリアでは大きくなった葉を食べるが、日本では若葉を収穫しているため、苦味がない。〔調理法〕オリーブオイルとの相性が抜群！ベーコンや豚肉と炒めたり、素揚げにするなど、さっと調理ができる。また、煮込むと甘さが増すので、挽肉団子を巻いてコンソメやトマトで煮込むのもおすすめ。

発行〔作成〕福井県 農林水産部 流通販売課〔監修〕管理栄養士 野路直美（ふくいの食育リーダー）
出典〔1〕「オールガイド 食品成分表2020」.女子栄養大学　〔2〕「みんなの食育」.農林水産省
〔3〕「日本人の食事摂取基準(2020年)」.厚生労働省〔4〕福井県農林水産部流通販売課．旬の里ふくい

ふくいの食育推進企業 SHOKUIKU PROMOTION COMPANY