

## 第6の栄養素「食物繊維」

9月になり、秋がだんだんと近づいてきました。豊富な食材が出回るこの時期は「実りの秋」「収穫の秋」とも呼ばれます。いろんな野菜や果物が収穫期を迎え、食べ物が豊富な時期です。美味しい食材がたくさんで、食べる楽しみが広がります。今回の健康だよりは、そんな秋の食材にも多く含まれる「食物繊維」に注目してお伝えします。

### そもそも食物繊維って？

食物繊維は消化・吸収されずに、小腸を通して大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。現在、ほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。食物繊維は多くの種類がありますが、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とに大別できます。

#### 水溶性食物繊維

- ・ 水に溶けて、ゼリー状になる性質。
- ・ 便をやわらかくして排出を促す。
- ・ 糖の吸収を緩やかにして、血糖値の上昇を抑える。
- ・ コレステロールを吸着し、体外に排出することで血中のコレステロール値を低下させる。



わかめ、ひじき、大麦、  
らっきょう、アボカド など

#### 不溶性食物繊維

- ・ 水に溶けにくい性質。
- ・ 水分を吸収して膨らむことで腸管を刺激し、大腸の蠕動運動を促す。
- ・ 便のカサを増やして排出しやすくなる。
- ・ 有害物質を吸着させて、便と一緒に体外に排出する。



ブロッコリー、ホウレンソウ、  
いも、大豆、きのこ類 など

上記の食品の中には、水溶性と不溶性両方の食物繊維を含む食品もあります。水溶性・不溶性のどちらか一方を摂取するのではなく、さまざまな食品を組み合わせ、両方をバランス良く摂取することが大切です。

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、食物繊維の1日あたりの「目標量」は、18～64歳で男性21g以上・女性18g以上、65歳以上は男性20g以上・女性17g以上となっています。

## おすすめレシピ

食物繊維を多く含む食材を使用したレシピをご紹介します！

### いろいろきのこのレンジ蒸し 1人分：51kcal、食物繊維 4.7g

#### <材料（2人分）>

- ・しめじ・まいたけなど（お好きなきのこを）…合わせて200g
- ・酢……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・塩昆布……………大さじ1
- ・ナッツ（砕いたもの）……………5g



#### <作り方>

- ① きのこは石づきを除いて、小房に分ける。酢と砂糖は混ぜ合わせておく。
- ② 耐熱容器にきのこを入れ、混ぜ合わせた酢と砂糖をまわしかける。
- ③ ラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱をする。
- ④ 塩昆布を加えてあえ、器に盛ってナッツを散らす。

きのこ類は全体的に豊富な食物繊維が含まれています。  
種類によって、栄養素の特長も様々なので、料理に使う際には、いろいろな種類のキノコと一緒に摂取すると、バランスが取れてGOOD！



### 大豆もやしのサバ味噌煮缶あえ 1人分：244kcal、食物繊維 2.5g

#### <材料（2人分）>

- ・大豆もやし……………1袋（200g）
- ・サバの味噌煮缶……………1缶
- ・青じそ……………5枚



#### <作り方>

- ① 鍋に湯を沸かして大豆もやしを入れる。  
再び煮立ったらざるにあげ、キッチンペーパーで水気をふく。
- ② 青じそは千切りにする。
- ③ ボウルにサバの味噌煮缶を入れてほぐし、大豆もやしを加えてあえる。
- ④ 器に③を盛り、青じそをのせて出来上がり！

大豆もやしはその名の通り、大豆から作られるもやしです。  
先に大きな豆がついており、普通のもやしと比べてカリウムや食物繊維、ビタミンE・K・B1、葉酸、イソフラボンが豊富です。

