

食育だより

前回の五大栄養素に引き続き、今回は「第六の栄養素」といわれている食物繊維についてお話しします。

食物繊維

炭水化物の一種です。大きくは水に溶けない“不溶性食物繊維”と水に溶ける“水溶性食物繊維”の2つに分けられ、どちらもお腹の健康を保つうえで重要な役割を持っています。根菜類、穀類、きのこ類などに多く含まれるため、栄養バランスの偏った食生活により特に**不足しやすい栄養素**です。

食物繊維は腸の中を掃除する役割を持っています。また、お腹の調子を整えるうえで重要なはたらきをする腸内細菌の**エサ**にもなり、積極的に摂ることで腸内環境が整います。不足すると便秘や下痢などお腹の不調の原因になったり、生活習慣病のリスクも高くなります。

不溶性食物繊維



根菜類、イモ類、きのこ類、豆類

<主なはたらき>
余分なものを包んで流し、
腸の中を掃除をする。

水溶性食物繊維

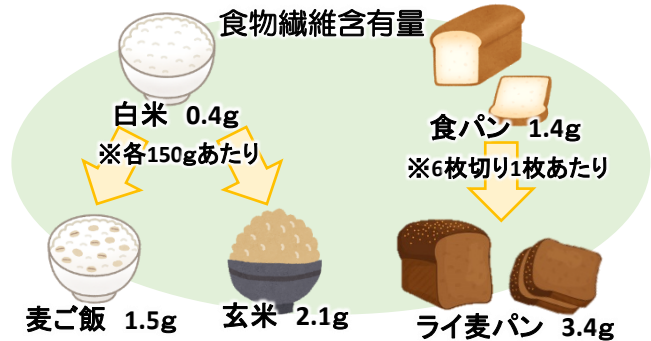


海藻類、果物、こんにゃく

<主なはたらき>
腸内環境を良くする**善玉菌**
の**エサ**となる。

食物繊維を多く摂るには？

根菜類を中心とした野菜やきのこ類、穀類を欠かさずにとるようにしましょう。野菜は加熱をすることでカサが減って一度にたくさん食べやすくなり、**摂取量を増やす**ことができます。また、食物繊維を積極的に摂るには主食を白米より**麦ご飯**や**玄米**にし、パンなら**ライ麦パン**にするなど、なるべく**精白されていないものを食べる**のがおすすめです。



腸内細菌について

人の腸内には、1,000種・1,000兆個もの多種多様な細菌が生息しています。特に小腸から大腸にかけて多く生息しており、これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を保っています。これらの腸内細菌は大きく3種類に分けられ、健康な体を保つには「**善玉菌**」を増やす必要があります。



「善玉菌」3つの役割

- ① 悪玉菌の侵入や増殖を防ぐ。
- ② 腸の動きを促すことにより、お腹の調子を整える。
- ③ 病原菌の感染を防ぎ、免疫力を高める。

善玉菌を増やすには？

善玉菌を多く含む発酵食品と善玉菌のエサになる食品を積極的に摂りましょう。特に動物性たんぱく質や脂質の多い食事に偏ると悪玉菌が増える原因になります。



★ おすすめレシピ ★

<レンコンとツナの手ごねマヨネーズサラダ>



材料 (1人分)

- ・れんこん 60g
- ・ツナ 15g
- ★粒マスタード 3g
- ★はちみつ 3.5g
- ★ヨーグルト 7.5g
- ・塩、胡椒 少々

<作り方>

1. れんこんを3mm幅の半月切りにし、酢水にさらす。
2. れんこんを酢水のまま鍋に入れて5分程煮る。
3. ボウルに★を入れて混ぜ、ツナと水を切った2を加えて和えたら完成。