特集：快便で快適！食物繊維のとり方　No. 1

便秘で悩んでいる方いらっしゃいませんか？今回は便秘予防に効果のある食物繊維の働きと腸内環境を整える成分についてお話します。

食物繊維には”不溶性”と”水溶性”があります。どっちをとったら良いの？

	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
働き	便の量を増加させて 便を出しやすくする	水を含んで便をやわらかくする 糖質やコレステロールの吸収を 抑制する
含まれる食	きのこ・さつまいも ごぼう・たけのこ など 	海草・こんにゃく・果物 など ※果物の過剰摂取はエネルギー過多・血糖上昇の原因となりますのでエネルギー制限のある方や糖尿病の方は指示量を

プロバイオティクスとプレバイオティクスって聞いたことありますか？

プロバイオティクス	プレバイオティクス
腸内環境を整える生きた細菌 ビフィズス菌や納豆菌など 	ビフィズス菌や納豆菌などが活躍するためのエサとなる 水溶性食物繊維・オリゴ糖 でんぷん など

つまり・・

便秘予防には不溶性も水溶性もバランスよく摂取することが大切です。さらにビフィズス菌など腸で働く細菌を取り入れ腸内環境をえましょう。細菌がしっかり働くためにはエサとなる食物繊維もたくさん摂ることが必要ですね。

海老名メディカルプラザ　栄養科

特集：快便で快適！食物繊維のとり方　No.　2

◆１品でこれだけ摂れる食物繊維ー食物繊維ランキングー◆

生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション　たべナビ君　より

食物繊維の1日の目標量（18歳以上）では男性で19g以上、女性で17g以上とされています。
糖尿病の方は25g/日の摂取がすすめられています。
バランスに気をつけて上手に組み合わせて摂取して下さい。
外食のメニュー選びの際にはご活用下さい！

海老名メディカルプラザ　栄養科

食物繊維たっぷりレシピ♪

切干大根ときくらげの酢の物

材料　1人分

- 切干大根（乾）10g
- きくらげ（乾）2g
- しょうが 1g
- だし汁 5g
- 醤油　4g
- 酢　3g
- 砂糖　1g

［作り方］

①切り干し大根はさっと洗い、水につけて戻し、水気を絞って適宜切る

②きくらげも水で戻し、石づきを除いて細切りにする

③調味料で①と②を和え、しょうがの千切りを乗せる

40kcal　食物繊維　3g

菜の花の白和え

材料　1人

- 菜の花60g
- すりごま2g
- 人参20g
- 砂糖2g
- 糸こんにゃく30g
- 塩0.8g
- 豆腐30g

A：醤油3g・砂糖1.5g
・だし汁50ml

［作り方］

①豆腐を手であらくずして熱湯でゆで、ふきんにとって水気をしぼる

②Aを煮立てて人参・糸こんにゃくを煮る

③菜の花はさっと茹で水を切り一口大に切る

④①にすりごま・砂糖・塩を加えてよく混ぜ、②・③を加えさっくり混ぜる

75kcal　食物繊維　4g

ワンポイント
豆腐をキッチンペーパーに包んで耐熱容器にのせ電子レンジで2分加熱し水を切ってもOK！

海老名メディカルプラザ　栄養科