

# 食物繊維摂れていますか？

## ●日本人の食物繊維摂取量について

食物繊維摂取量の目標量は、**成人男性 21g 以上/日** (65 歳以上は 20g 以上/日)、**成人女性 18g 以上/日** (65 歳以上は 17g 以上/日)とされています(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)。しかし、次のグラフが示すように、日本人の食物繊維摂取量は不足しています。



出典：平成27年 国民健康・栄養調査結果の概要より

引用：大塚製薬 HP 食物繊維を摂ろう！食物繊維の摂取目標量

## ●主な食物繊維の種類と働き

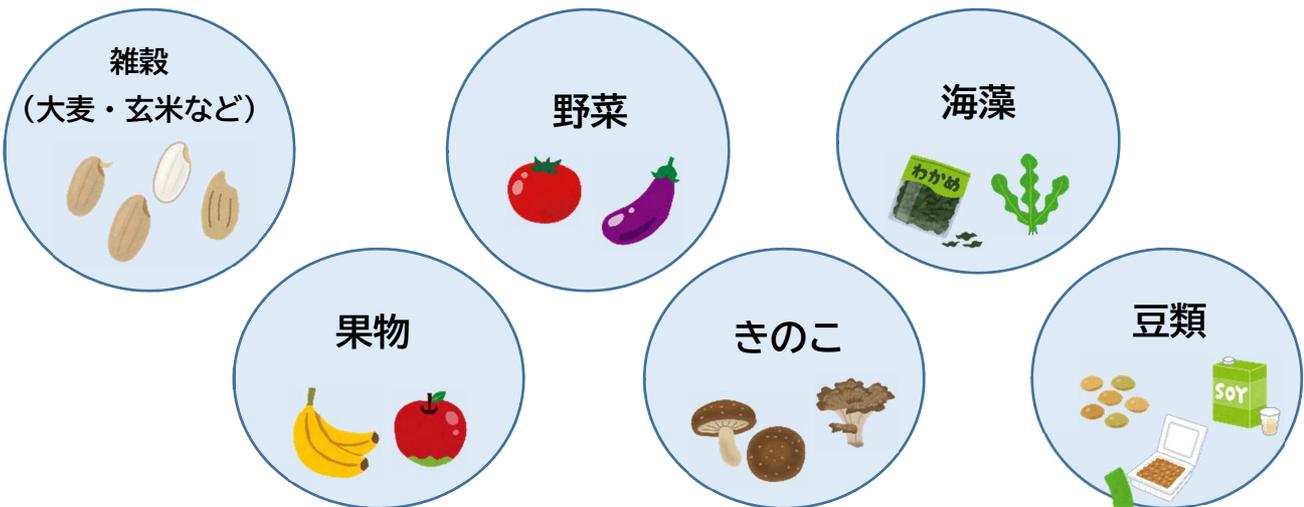
食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**に分類され、次の表のような特徴があります。

分類		名称	働き
水溶性食物繊維	水分を吸収して膨張し、胃での滞留時間を長くします。糖質や脂質の吸収を妨げて不要な物質を排泄しやすくします。	<b>ペクチン</b> 	果実類に多く含まれ、 <b>整腸作用</b> や食品中の <b>コレステロール吸収を阻害</b> する作用があります。
		<b>グルコマンナン</b> 	こんにゃくにも含まれ、胃の中で水分を吸って膨張、 <b>便秘解消</b> や <b>血糖・血中コレステロール値の抑制</b> 効果があります。
		<b>アルギン酸</b> 	海藻に多く含まれる、ぬるぬるやネバネバのもとで、 <b>血糖値上昇抑制</b> の効果があります。
不溶性食物繊維	腸を刺激して、蠕動運動を盛んにします。また、便の量を増加させて不要な物質の排泄を促し、腸内環境を整えます。	<b>リグニン</b>	ピュアココアなどに含まれ、 <b>腸管内の残留物の排泄</b> に役立ち、肥満等の生活習慣病の防止に効果があります。
		<b>セルロース</b> <b>ヘミセルロース</b>	植物の細胞壁で、冷水にも熱水にも溶けない成分です。 <b>腸の蠕動運動を盛んにして便量を増加させて排泄を促す働き</b> があります。
		<b>β-グルカン</b> 	きのこ類や酵母類に含まれ、 <b>腸内環境を整え、免疫力を高める効果</b> があります。

※β-グルカンには、厳密には、水溶性と不溶性の両方のタイプが存在します。

●食物繊維を多く含む食品について

食物繊維は、植物性食品に多く含まれます。特に豊富なのは、主食の穀類や副菜の主材料である野菜や海藻、きのこ類、豆類です。



	生おから (100g あたり)	食物繊維総量 11.5g
	ごぼう (100g あたり)	食物繊維総量 5.7g

**おからは、ごぼうの約2倍！！**

～食物繊維たっぷりおからハンバーグ～



★作り方★

- ① 小ねぎはみじん切りにする。
  - ② 鶏ひき肉、小ねぎ(みじん切り)、卵、塩を加えてよく混ぜます。
  - ③ ②に生おからを加えて、ダマにならないようによく混ぜ合わせます。
  - ④ ③を小判型に形成します。
  - ⑤ フライパンを熱し、油を入れて、③を焼きます。裏返して両面焼きましょう。
  - ⑥ 鍋にだし汁を入れて温め、砂糖、醤油を入れ混ぜ合わせます。
  - ⑦ 片栗粉を水で溶かし、⑥に加える。加熱して、タレにとろみがついたらハンバーグにかけて完成！
- ※お好みで付け合わせを添えても良いですね。今回は、ミニトマトとレタスと人参を添えました。

材料(2人分)

鶏ひき肉	120g
小ねぎ	5g
卵	1個
塩	少々
油	大さじ 1
生おから	60g
だし汁	100ml
砂糖	大さじ 1/2
醤油	大さじ 1/2
片栗粉+水	大さじ 1/2+大さじ 1

栄養価(1人分)

エネルギー：268kcal たんぱく質：16.6g  
脂質：17.5g 食物繊維総量：3.6g 食塩：1.1g  
※日本食品標準成分表 2015年版(七訂)にて算出