

たから健康レター

体の中をスッキリお掃除
食物繊維を摂ろう！



材料 (3人前)

材料	分量	目安量
白身魚	300g	3切
新生姜	100g	1パック
赤パプリカ	100g	1個
わけぎ	80g	3~4本

1人分の栄養成分

エネルギー 155kcal
塩分 3.9g

担当教員

中国料理担当 川島準矢



担当の先生より

白身の魚なら何でも美味しく出来ますよ！
きのご類を入れると更に美味しくなります。
是非いろいろお試し下さい。

調味料 (15分)

材料	分量	目安量
水	600cc	3カップ
チキンコンソメ	15g	大さじ2
オイスターソース	35g	大さじ2
うまみ調味料		少々
砂糖	3g	小さじ1
胡椒		少々
たかの爪		3本

【作り方】

- ① 新生姜をきれいに洗いタテにスライスする。
- ② 赤パプリカをひと口大に切る。
- ③ わけぎはハスに切りそろえておく。
- ④ 白身魚を油を温めたフライパンに入れ、両面をカリッとなるまでよく焼く。
- ⑤ 鍋に調味料を全て入れ④の白身魚と①の新生姜を入れコトコト弱火で5~8分煮込む。
- ⑥ 汁の味を確認して調べ、仕上げにパプリカ、わけぎを入れて10秒ほど煮たら皿に盛り、完成です。

料理のポイント

いつも煮ている、魚の煮付けがアレンジによって中華風になります。
是非チャレンジしてみてくださいね！！
思ったより簡単にできますよ。



体の中をスッキリお掃除 食物繊維を摂ろう！

食物繊維とは？

食物繊維とは、食品中の成分のうち、人の消化酵素で消化されにくい成分のことです。栄養成分としては価値のないものとされてきました。しかし、1970年代になりイギリス人医師バーキット博士が発表した論文で食物繊維摂取と大腸疾患の発生に深い関係にあると考えられ、日本でも本格的に研究されるようになりました。現在では健康の維持、疾病予防に大きく関わっていることが明らかになり、食物繊維を十分に摂取することが重要とされています。

食物繊維の働き

食物繊維は含まれる食品によって種類も形態もさまざまですが、水に溶けない「不溶性」と水にとける「水溶性」とに分けられます。

◆水溶性食物繊維◆ <不純物の吸収を助け、排泄させる>

- 糖質の吸収速度を緩やかにし、血糖値の急激な上昇を防ぐ
- 血液中のコレステロール値の上昇を防ぐ
- 食物中のナトリウムの排泄を促すことで血圧の上昇を防ぐ

<水溶性食物繊維を多く含む食品>



海草類



こんにゃく



果物類

◆不溶性食物繊維◆ <食品の水分を吸収して膨らみ、腸の働きを活発化させる>

- 便のかさを増やして排便を促す
- 便のかさが増えることで満腹感が得られる
- 腸内の有害物質を体外へ排出させる

<不溶性食物繊維を多く含む食品>



根菜類



きのこ類

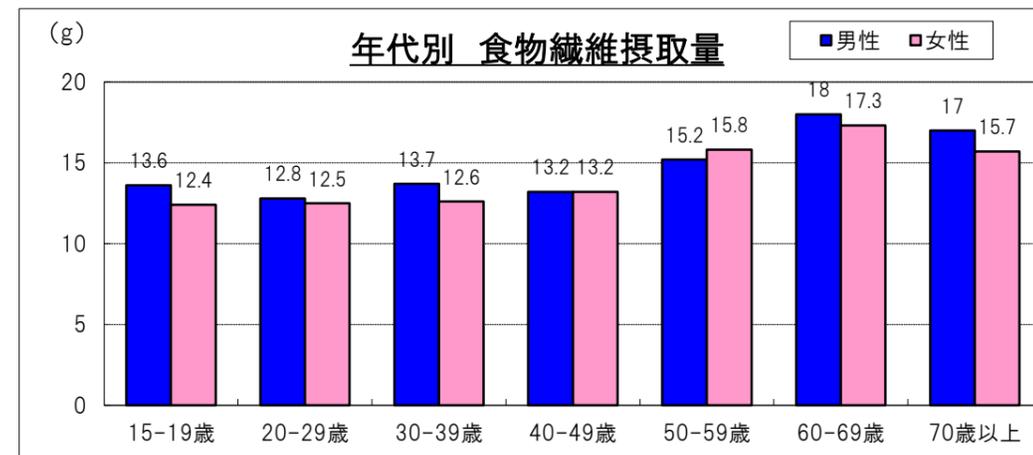


豆類

必要な食物繊維量はどのくらい？

私達に必要な食物繊維の量はどのくらいでしょうか？
下の表は年代ごとの食物繊維の摂取状況を表しています。
日本人の食事摂取基準(2010年版)での食物繊維の目標量は、18歳以上では1日あたり**男性19g以上**、**女性17g以上**とされています。

摂取状況から見てみると、食物繊維摂取量は10～40歳代でかなり少ないことがわかります。また、最も摂取量が多い60歳代でも目標量にわずかに達していないのが現状です。



出典：平成20年国民健康・栄養調査結果の概要より

日本型食生活の良さ

昭和30年代後半までの私達の食事は、ご飯を中心に魚介類、いもや野菜料理、味噌汁、漬物などの和食スタイルでした。この頃は特に注意しなくても食物繊維は20g以上の十分な量がとれていました。しかし、現代の食事は洋食スタイルと変化し、肉類の増加、パン食の増加による米の摂取量の減少になどにより、食物繊維の摂取量は15g程度と大幅に減少しました。



もう一度、伝統的なバランスの良い日本型食生活を見直し、生活習慣病を予防しましょう。

★無料で栄養相談を行っております★

当薬局では**管理栄養士**が個々のライフスタイルにあったアドバイスをさせていただきます。

食物繊維について詳しく知りたい方
ぜひ薬局スタッフにお声かけ下さい！！

