

# 栄養だより

No. 14 2022年9月

## 食物繊維を上手に摂り入れましょう！

9月は残暑と初秋が入り交じり、寒暖差で体調を崩しやすい季節です。ストレスや血行不良などで便秘になりやすい方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は食物繊維に関するお話です。

### No. 1 腸の不調は体にも現れます

不規則な食生活  
水分不足  
ストレス など



便秘⇒

血行不良  
新陳代謝低下

お肌の血行不良 ⇒ **肌荒れ**  
脂肪の燃焼低下 ⇒ **肥満**

便秘になると出口が硬い便で蓋をされ悪玉菌が増殖するため、ガスがたまりポッコリお腹になりやすいです。改善には善玉菌を増やして腸の動きを活発にしてくれる**食物繊維**が効果的です。

### No. 2 食物繊維の種類と腸内での働き

水溶性



善玉菌の餌になったり、糖質やコレステロールの吸収を緩やかにするなど**生活習慣病の予防**に役立ちます。

不溶性



水分や老廃物を吸収し便のかさを増やすため、腸内を刺激し**蠕動運動が活発**になり排便を促します。

食物繊維の目標量は、**1日あたり男性 21g 以上、女性 18g 以上**とされています。10~40代での摂取量が特に少ないため、積極的に摂り入れましょう。※ 日本人の食事摂取基準(2020年版)より

### No. 3 GI 値と食物繊維の関係

GI 値		食品
高	≥70	白米
		うどん
中	69~56	パスタ
低	55≤	そば
		玄米

GI 値とは食品に含まれる糖質の吸収度合いを示したもので、高 GI 食品であれば血糖が上がりがやすく、低 GI 食品であれば血糖の上昇が緩やかになります。この GI 値の差には食物繊維が深く関係しており、**食物繊維の量が多いほど低 GI 食品 = 血糖値の上昇が緩やかな食品**となります。

日ごろから積極的に低 GI 食品を取り入れたり、高 GI 食品を取り入れる際は食物繊維を意識した料理をプラスしていただくのも良いですね。

### ~おすすめレシピ~



#### 材料(2人前)

雑穀米 300g 生姜 4g  
合挽肉 120g ごぼう 40g  
水煮蓮根 40g しめじ 40g  
マイタケ 20g  
さつまいも 20g  
ヨーグルト 12g  
カレールー 30g

#### 作り方

1. 生姜は千切り、牛蒡はさがき、さつまいもは短冊切り、キノコはほぐしておく。
2. フライパンで挽肉を炒め、1の生姜、ごぼう、さつまいもを入れてさらに炒める。
3. 残りの材料とヨーグルト入れよく混ぜ具材がかぶらない程度の水を入れて軟らかくなるまで煮込む。
4. 3にカレールーを溶かし入れて完成。