

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

1日に必要な食物繊維は足りていますか？

食 食物繊維とは、食べ物に含まれるヒトの消化酵素では分解できない成分の総称です。国民健康・栄養調査によると、日本人の摂取量は年々減少しています。健康に深く関わる成分ですので、積極的な摂取が必要です。

01 どんない食品に多く含まれているの？

食物繊維と聞くとキャベツなどの葉野菜をイメージする方もいらっしゃると思いますが、穀類、きのこ類、海藻類、豆類、いも類などの食品にも多く含まれます。食物繊維の働きは、種類によって異なりますので、いろいろな食品から摂取することがおすすめです。

不溶性食物繊維

【働き】

- 腸の内容物を排出しやすくし、便秘を整える。
- 腸内の有用菌群を増やし、腸内環境を改善する。
- 咀嚼回数が増え、胃内滞在時間が長くなることで満腹感を高める。



【多く含む食品】

オートミール、ライ麦パン、玄米、椎茸、おから、切り干し大根、こんにゃく、ごぼう

水溶性食物繊維

【働き】

- 急激な血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制する。
- 腸内で栄養素の吸収を緩やかにする。



【多く含む食品】

ひじき、わかめ、大麦、モロヘイヤ、ごぼう、干しいちじく、干しあんず、さつまいも

02 1日にどのくらい摂ると良い？

1日あたりの目標量は男性21g以上女性18g以上（18～64歳の場合）*です。令和元年国民健康・栄養調査では、平均摂取量17.5gと目標量には約4g不足しています。1日に1回、規則的な排便があると、食物繊維を食事から摂ることができているサインです。サインがない方は、食物繊維を含む副菜を1品追加しましょう。

*日本人の食事摂取基準（2020年版）

（管理栄養士：越知）

管理栄養士の 思いやりレシピ

春を感じる一品

よもぎが香る炊き込みご飯



1人分：エネルギー 342kcal

たんぱく質……10.9g 炭水化物……68.1g
脂質……4.6g 塩分……2.7g

主菜

よもぎは不溶性食物繊維を多く含む植物です。腸内環境を整え、便秘の改善に役立ちます。沖縄で採れるニシヨモギという種は「フーチバー」と呼ばれ、そばやご飯の薬味として利用され、身近な野菜とされています。今回ご紹介するレシピでは、手軽に利用できるよもぎ粉末を使用しています。春を感じる香りのよい炊き込みご飯です。

主食

副菜

材料（2～3人分）

- 精白米……………1.5合
- 鶏もも肉……………100g
- 人参……………80g
- 干し椎茸……………3個分
- よもぎ粉末……………大さじ1杯
- しょうが……………1かけ

【調味料】

- しょうゆ……………大さじ1杯
- 酒……………小さじ1杯
- 塩……………小さじ1/3杯

作り方

- 1 干し椎茸は1時間ほど水で戻しておく。戻し汁は取っておく。
- 2 人参は短冊切り、戻した椎茸は半分に分けて千切りにする。鶏もも肉は一口大、しょうがはみじん切りにする。
- 3 洗米した精白米を炊飯器に入れ、椎茸の戻し汁と水を合わせ1.5合分のメモリまで加える。
- 4 ②の具材、調味料とよもぎ粉末を加えてかき混ぜ、炊飯する。

ワンポイント

よもぎ粉末は、大型スーパーや輸入食品取扱店で購入可能です。