

食物繊維をとる！

食物繊維の摂取目標量は成人男性20g以上、成人女性18g以上です。
(70歳以上は男性19g以上、女性17g以上)

食物繊維のはたらき

便秘予防

食物繊維は水分を吸って膨張し、水分を保持して便が硬くなるのを防ぎます。また、便の形をつくる働きがあります。食物繊維を充分にとって、便の量を増やし、腸を動かすことが大切です。

糖尿病予防

糖質の消化吸収を緩やかにし、食後血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

肥満予防

食物繊維が多い食品は噛みごたえがあるものが多いです。よく噛むことで食事がゆっくりになり、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

動脈硬化・心筋梗塞予防

脂質やコレステロールの吸収を抑える働きがあり、動脈硬化を防いでくれます。これにより、心筋梗塞の予防にもつながります。

食物繊維をとるには

ポイント 主食で食物繊維アップ！ ([]内は食物繊維の量です)

白米 150g
[0.5g]



押し麦ごはん 150g [1.3g]



精白米2合に
押し麦0.5合を
加えて炊いたごはん

食パン 6枚切
[1.4g]



全粒粉パン 6枚切 [3.3g]

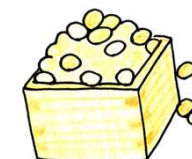


ポイント 豆・野菜・海草・寒天・きのこ類を おかずにプラス！



例えば汁物を具たくさんにしたり、
上記の食材を使用したおかずを1品用意してみましょう。

ポイント 間食で食物繊維アップ！



エネルギー量が高い食品が含まれます。
食べ過ぎ注意！

普段の間食を食物繊維の豊富な
さつまいも・果物・ナッツ・豆類等に代えてみましょう。

※疾病により避けたほうが良い食材や調理方法がある場合がございます。ご注意ください。

食物繊維アップレシピ



←過去のリーフレットは
こちらからご覧になれます

ごはんに“ちょい足し”で食物繊維アップ！

昆布ごはん

茶碗1杯分(150g)で食物繊維0.9g

＜作り方＞

精白米3合に刻み昆布10g(乾)を加えて炊く。

野菜ごはん

茶碗1杯分(150g)で食物繊維0.8g

＜作り方＞

精白米3合に人参1本をすりおろして加え、炊く。

(米と人参を炊飯器に入れてから水を3合の目盛に合わせる)

(人参を大根(300g)に変えてもOK)

海藻ともやしで食物繊維とボリュームアップ！

わかめの肉巻き

(1人分 エネルギー356kcal、食物繊維3.5g)



＜材料／4人分＞

しめじ……………1袋
まいたけ……………1パック
しいたけ……………1パック
オリーブオイル……………小さじ1
にんにく……………1ヶ
輪切り唐辛子……………適量
塩こしょう……………少々

＜作り方＞

- ①わかめは水でもどし、しっかりと水気をしぼる。
- ②豚肉2枚を幅1/4程重ねて広げ、塩こしょうをし、茶こしなどで小麦粉を薄くふる。わかめともやしを1/4量ずつ豚肉にのせて巻き、全体に薄く小麦粉をふる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら全体に焼き色をつける。
- ④③に調味料を入れ、汁気がなくなるまでからめるように焼く。

常備菜で食物繊維アップ！

ごぼうの味噌和え (1人分 エネルギー55kcal、食物繊維4.6g)



＜材料／4人分＞

ごぼう……………1袋(太めなら1本)
大葉……………5枚
味噌……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

＜作り方＞

- ①ごぼうは皮をむいて長さ3cmの拍子切りにし、酢(分量外)を入れた水につけておく。大葉は洗い、みじん切りにする。
- ②ごぼうを600Wの電子レンジで3分加熱し、大葉と調味料を全て入れ、和える。

そのままでも良し！スープやパスタに入れても良し！

きのこのナムル (1人分 エネルギー26kcal、食物繊維3.0g)



＜材料／4人分＞

しめじ……………1袋
まいたけ……………1パック
しいたけ……………1パック
オリーブオイル……………小さじ1
にんにく……………1ヶ
輪切り唐辛子……………適量
塩こしょう……………少々

＜作り方＞

- ①しめじとまいたけは手でさき、しいたけはいしづきを切り落とし薄切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにし、フライパンでオリーブオイルと一緒に香りがでるまで炒める。
- ③②に①を入れ、火が通ったら輪切り唐辛子を加えてさっと炒める。
- ④③をボウルに移し、粗熱をとりながら塩こしょうで味を整える。