

ライフケアサプリ

第7号

2022年1月発行
冬号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さんに、栄養と健康管理に関する情報を伝えする情報誌です。

おしょくじ手帳 食物繊維を摂ろう！



年末年始は美味しいものをたくさん食べる機会が多く、胃腸に負担がかかりやすい季節です。

胃腸が疲れると消化能力が下がったり、疲れやすくなるなどの症状が表れます。今回は、腸内環境を整えてくれる働きを持つ「食物繊維」についてご紹介します。



ご存じですか？食物繊維のチカラ

「食物繊維」というと便秘予防効果をイメージする方も多いのではないでしょうか。実は、食物繊維には整腸作用の他にも「血糖値上昇の抑制」「血液中のコレステロール濃度の低下」など、多くの働きが明らかになっており、私たちの体の健康に深く関与しています。

積極的に摂りたい栄養素のひとつですが、どんな食物に含まれているかご存じでしょうか？食物繊維は、水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」の大きく2つに分けられ、含まれる食品や働きが異なります。



水溶性食物繊維

水に溶けやすい性質を持っています。
体内での食べ物の移動がゆるやかになり、
血糖値の急な上昇を抑えます。

- 粘 性** 糖質の吸収を遅らせ血糖値上昇を緩やかにする
- 吸着性** コレステロールを吸着し体外へ排泄する
- 発酵性** 善玉菌を増やし、腸内環境を整える

水溶性食物繊維を多く含んでいる食品



りんご・かんきつ類
などの果物類



わかめ・こんぶ
などの海藻類



にんじん

かぼちゃ



納豆

不溶性食物繊維を多く含んでいる食品



しいたけ・しめじ
などのキノコ類



ごぼう・いも類
大豆、小豆
などの豆類

不溶性食物繊維

水に溶けにくい性質を持っています。
水分を吸収して膨らむことで腸を刺激し、
老廃物の排出や腸の運動を促します。

- 保水性** 胃や腸で水分を含み、便通を促進する
- 纖維状** 良く噛んで食べるため、食べすぎを防ぐ
- 発酵性** 善玉菌を増やし、腸内環境を整える

上の図のように、食物繊維は水溶性と不溶性で作用が異なるため、どちらもバランスよく摂ることでよりよい効果を得ることができます。

しかし、摂りすぎると栄養素の吸収を阻害したり、下痢や便秘を起こす可能性もあります。そのため、サプリメント等での過剰摂取には注意が必要です。望ましい量の食物繊維を摂取し、健やかな腸内環境を目指しましょう！



1日に摂取したい食物繊維の量

18~64歳の場合

男性:21g以上 女性:18g以上

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

日本人の平均的な1日の食物繊維摂取量は…

およそ14g

男性は約7g、女性は約4g不足気味です！





Seasonal Food Recipe

旬の食材 レシピ



食物繊維がたっぷり！

栄養価(1人あたり)

エネルギー	: 322kcal
たんぱく質	: 6.9g
脂 質	: 2.4g
炭水化物	: 66.4 g
食塩相当量	: 0.9 g
食物繊維	: 2.7 g

水溶性食物繊維・不溶性食物繊維どちらも摂れる！

ひじきの炊き込みご飯

ひじき

水溶性

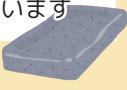
食物繊維が多く、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。



こんにゃく

不溶性

低カロリーで便秘改善の効果もあり、食物繊維も豊富に含まれています。



大豆

不溶性

たんぱく質が豊富で、「畑の肉」と言いますが食物繊維も多く含んでいます。



材料(2人分)

精白米	150g	大豆	10g
水	200ml	醤油	大さじ1/2(8g)
乾燥ひじき	6g	みりん	小さじ1(6g)
にんじん	1/10本(20g)	砂糖	大さじ1と1/2(6g)
油揚げ	1/3枚(10g)	和風だし	小さじ1/3(0.8g)
こんにゃく	1/10枚(20g)	酒	小さじ1(4g)

作り方

- ひじきを水(分量外)で戻す
- にんじん、こんにゃく、油揚げを2cmの短冊切りにする
- こんにゃくは軽く茹でてあく抜きをし、油揚げは熱湯をかけ油抜きをしておく
- 炊飯器に、洗米した米・水・大豆・1~3の食材・調味料を入れ炊飯する
- 炊きあがったらよく混ぜ、お椀に盛り付けできあがり！

冬の“血圧上昇”にご注意！

カリウムを効果的に摂りましょう

血圧が高めな方にとって、冬は少し注意が必要な季節です。寒い冬は全身の血管が収縮するため血圧が上がりやすく、心筋梗塞などの心臓病が1年の中で最も発生しやすいとされているからです。

「血圧を抑える食事」と聞くと「減塩」のイメージが強いですが、「カリウム」を含む食品を食べることも効果的のはご存じですか？カリウムには体から塩分を排出する作用があり、余分な塩分を除くことができるので、高血圧の改善に効果的です。具体的にはバナナ、メロン、キウイ、などの果物類や、いも類、ほうれん草やアボカドなどの野菜類に多く含まれています。野菜や果物の積極的な摂取を心がけ、おいしく血圧上昇を抑えましょう！

※医師よりカリウム制限をされている方は摂取量に注意が必要です。



栄養士による栄養相談を行っています



高血圧、糖尿病などの生活習慣病で食事管理にお困りの方や、食事についてわからない事や相談したいことがある方など、お気軽にご相談ください。個別に1回30分程度でお話させていただきます。予約制になりますので、ご希望の方は主治医にご相談ください。

編 集 後 記

「ライフケアサプリ」冬号はいかかでしたか？年末年始は忘年会や新年会など食生活が乱れがちな季節です。

バランスの良い食事と適度な運動を心がけ、楽しい1年のスタートを切りましょう！普段の食事で気にならざいましたら、お気軽にご相談ください。

インスタグラムもチェックしてね!!
アカウントID ims_fujimi_eiou

栄養科の公式Instagramです。食事のメニューを取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。ぜひ覗いてみてくださいね！



- 編集・発行 -
イムス富士見総合病院 栄養科

住所：埼玉県富士見市鶴馬1967-1

TEL：049-251-3060(代表)

ホームページ：<https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>