

食物繊維とは？

食物繊維には2種類あります。

① 水溶性食物繊維

コンニャクは蒟蒻芋から作られますが、その成分のグルコマンナン、海藻に含まれるアルギン酸、果物に含まれるペクチンなどが、この仲間です。

水分を吸収して膨らみ、食べたものが胃の中に留まる時間を長くすることで、満腹感が続きやすくなります。また、血糖値の上昇がおだやかになったり、消化管の中の余分なコレステロールやミネラルなど、発がん物質などを絡めとって、体外へ排出しやすくする働きもあります。

② 不溶性食物繊維

便のかさ増しをすることで腸を刺激し、腸の動きを活発にして排便を促してくれます。また、腸内の環境を改善して、便秘や病気の予防を助けてくれます。



海老やカニの外皮、キノコに含まれているキチン、野菜・穀物・豆類に含まれるリグニン、セルロースなどがあります。

食物繊維の摂取量

1日の摂取量は目標18gです。厚生労働省は1日に350gの野菜を摂ることを推奨しています。ただ、生野菜だけでこれだけの野菜を食べるのは大変ですし、現代の食卓のメニューは、伝統的な和食と違って野菜の使用量も少なく、食物繊維が不足しがちです。

サラダ、野菜ジュース以外にも、主食に雑穀を混ぜてみたり、植物性の発酵食品や常備菜を上手に取り入れながら、少しずつ増やしていくことができます。

★かんたん！どこでも即席お味噌汁★

材料

味噌 おおさじ1
粉末だし（鰹節でも可）ひとつまみ
乾燥ワカメ ひとつまみ

お湯で溶けば、食物繊維たっぷりの美味しいお味噌汁が完成です！