



## 意外に知らない食物繊維？

# ～食物繊維について～

私達の体内で分解されない難消化性成分であり、水に溶ける水溶性と、溶けない不溶性の2種類があり、それぞれ違った特徴があります。

### 水溶性食物繊維

糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。コレステロールを吸着し、体外に排泄します。整腸効果があります。

海藻・野菜・果物に多く含まれます。

### 不溶性食物繊維

腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便通を促進します。きのこ・海藻・果物・野菜に多く含まれます。



※病態により、制限が必要な場合もあります。

## 食物繊維が豊富！！ ごぼうの栄養

ごぼうは**食物繊維**の多い野菜の代表です。

ごぼうに含まれている食物繊維にはいくつか種類があり、整腸作用のある**不溶性食物繊維のリグニンやヘミセルロース**、便通促進を促す**水溶性食物繊維のイヌリン**があります。

他にもミネラルやビタミンEなども豊富に含まれていますが、一方で、β-カロテン(ビタミンA)やビタミンCの含有量が少ないことが特徴です。

### ☆食物繊維たっぷりスープ☆

#### 材料

ごぼう	10g
しめじ	5g
人参	5g
玉ねぎ	5g
れんこん	5g
水	200cc
コンソメ	3g
塩・こしょう	少々
油	少々

#### 作り方

- ①野菜を一口大に切る。
- ②鍋に油入れ、①を入れ炒める。
- ③水、コンソメを入れ煮立ったら塩・こしょうで味を整え出来上がり♪

## これから旬 りんご

りんごには**水溶性食物繊維、カリウム、ポリフェノール**が豊富に含まれています。

ポリフェノールを多く含んでいる果物は珍しく、複数のポリフェノールを持つ事により抗酸化性が高く、免疫力が高まります。

特にりんごの皮には3種類のポリフェノールが含まれ、以下の作用がみられます。

エピカテキン	抗酸化作用があり、免疫力up
プロシアニジン	美白効果
アントシアニン	高血圧の予防、視力の改善

### りんごのおすすめ ～食べ方～

すりおろして、ヨーグルトや餃子のたれなどに入れメニューに取り入れてみましょう☆