

2023

9月

えいよう通信



獨協医科大学病院

栄養部

今年の十五夜は9月29日です。
十五夜は別名「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。

また、里芋、栗、枝豆など収穫されたばかりの農作物をお供えし、収穫に感謝することから「芋名月」とも呼ばれています。

今回は芋名月にちなみ、秋の味覚である里芋やさつまいも、ごぼうやきのこなどに多く含まれる**食物繊維**についてのお話です。

食物繊維の種類には大きく分けて2つあります。

水に溶ける**水溶性食物繊維**

多く含む食品

わかめ、昆布、こんにゃく芋、果物、
里芋、大麦など

- 胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べ過ぎを防ぎます。**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る**効果もあります。

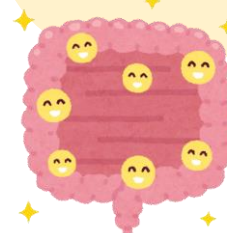
- コレステロール**を吸着し、**体外に排泄**します。

水に溶けない**不溶性食物繊維**

多く含む食品

穀類、野菜、豆類、きのこ類、
甲殻類の殻など

- 保水性が高いため胃や腸で水分を吸収して膨らみます。すると、**腸を刺激し蠕動運動を活発にさせ、便通を促します。**



大塚製薬HP

<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/fiber/>

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

水溶性・不溶性ともに・・・

腸内で発酵・分解されるとビフィズス菌などの善玉菌が増えて腸内環境が良くなり、**整腸効果**があります。

食物繊維の目標量は、1日あたり男性**21 g**以上、女性**18 g**以上です。
(日本人の食事摂取基準2020年版)

秋野菜のラタトゥイユ

1人分 エネルギー量 107kcal 食塩相当量 0.5g

〈 材料 4人分 〉

ナス	1本
かぼちゃ	200 g
れんこん	100 g
しめじ	1パック
エリンギ	1パック
オリーブ油	大さじ1
トマトソース缶	1缶 (300 g)
塩・こしょう	適量

〈 作り方 〉

- ナスとかぼちゃは2cmの角切りにする。かぼちゃは電子レンジ (600w:2分) で加熱する。れんこんは1cm幅のいちょう切りにする。
- エリンギは短冊切りにし、しめじは石づきを落として小房に分ける。
- フライパンにオリーブ油を熱し、ナス・れんこん→かぼちゃ・きのこ類の順に炒め、全体に油がまわったら、トマトソースを入れ、7~8分煮込む。
- 具材に火が通ったら塩・こしょうで味を調え、完成。



1人分で約5 g の
食物繊維が摂れます。