

# こんにちには 保健師です

岡本 叔子です



## 食物繊維をとろう

食物繊維とは、人の消化酵素で消化されない食べ物のカスです。便とともに排泄され、エネルギー源としては役にたちませんが、体の中でのいろいろな働きをするため、第6の栄養素といわれています。

食物繊維は、健康維持に重要な役割があり、脂肪性食品の多い現代人の生活には、欠くことができない重要な栄養素なのです。

### 食物繊維の種類と働き

#### ◆不溶性（ふようせい）食物繊維

##### 満腹感で肥満予防

不溶性食物繊維の多い食品は、口の中でよく噛む必要があるため、早食いによる過食を防ぐ効果があります。また、噛むことによつて、歯茎

（はぐき）やあごを強化して歯並びをよくしたり、虫歯を防止したりします。更に消化されない性質があり、胃の中の滞在時間が長いいため、満腹感が得られます。

##### 便秘の予防と改善

不溶性食物繊維は腸内細菌の分解を受けにくく、水分を吸収して何倍にも膨れ上がるために、腸壁を刺激して腸の蠕動（ぜんどう）運動を促します。また、不溶性食物繊維を含んだ便は、水分を吸収してやわらかくてポリウムがあるため、排便がスムーズに行われます。

##### 大腸がん予防

大腸がんは欧米型の生活の高たんぱく、高脂肪、低食物繊維で引き起こされる病気です。便の量が増えれば、腸内の発がん性物質の濃度が低下し、排便回数が増えることによつて、発がん性物質の腸

内滞留時間が短縮します。更に有益な腸内細菌が増えることによつて発がん性物質の生成を抑制するなどの効果が期待されています。

##### 有害物質の排除

排便促進効果によつて、有害物質の体内滞留時間が短くなり、また、吸着することによつて排泄させる作用もあるので、食品の残留農薬や食品添加物などにも効果があると考えられています。

#### ◆水溶性食物繊維

##### 糖尿病予防

水溶性食物繊維は、水分を取り込むことで粘度が高くなるため、胃から小腸への食べ物の移動が緩やかになります。また、ブドウ糖の吸収速度を緩慢にするので、食後の急激な血糖値上昇を防いでくれます。これによつて血糖値上昇によるインスリンの分泌も抑えられるので、インスリン不足による負担が減少します。

##### 動脈硬化予防

水溶性食物繊維は、腸内でコレステロール吸収の抑制をする働きがあることがわかっています。特にこんにやくなど、ゲル状になりやすい食物繊維を摂取すると、便への胆

汁酸（たんじゅうさん）の排泄量を増やします。

胆汁酸は、コレステロールを原料としてつくられるので、結果的に血中コレステロールを減らし、動脈硬化を予防することになります。

##### 高血圧予防

水溶性食物繊維は、腸内でナトリウムイオンとカリウムイオンの交換反応により、食

塩ナトリウムの排泄を促すため、血圧を下げる効果があります。

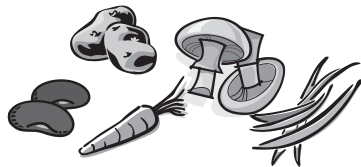
### ●どれくらい食べればいいのでしょうか？

国民健康・栄養調査結果（平成23年：厚生労働省）をもとに一般的な日本人の食物繊維摂取量は、男性13.9g、女性13.5gと少ないことがわかっています。

1日目標20～25gとるように、心がけたいものです。

### ●食物繊維が多く含まれている食品

根菜類（にんじん、れんこん、ごぼう、切干大根、いもなど）、豆類（いんげん豆、小豆、大豆など）、納豆、おから、きな粉、キノコ類（干し椎茸、きくらげなど）、海藻類（こんぶ、わかめ、寒天、ひじきなど）





## ☆調理レク☆

デイサービスセンターでは、調理レクでフルーツどらやきを作りました。手作りのおやつはやっぱり美味しいですね♪生地の中にカスタードクリームとフルーツ、あんこをはさみ、あま〜い味に思わず笑顔がこぼれました(^\_^)

生活指導員 近藤



【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

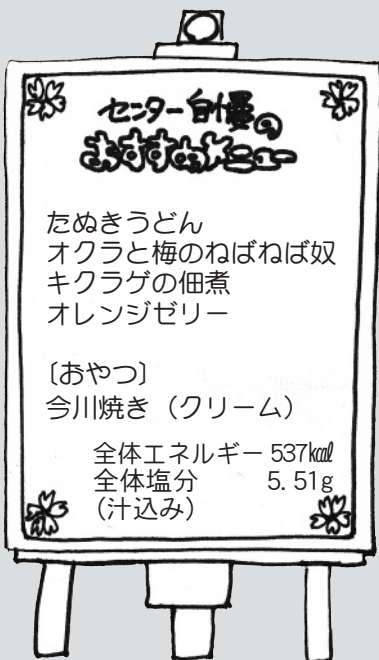
※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



## デイの めにゅう

### 手作り簡単保存食

### 『キクラゲの佃煮』



#### 【材料】(1回作り置き分)

- キクラゲ(乾燥) 20g
- 調味料
  - しょうゆ 15g
  - みりん 36g
  - 酒 15g
  - さとう 3g
  - だしの素か昆布茶 少々
- おろし生姜 1g
- 白いりゴマ 6g

#### 【作り方】

- ① キクラゲは戻して細切りにして、分量の調味料と一緒にフライパンに入れ中火で煮詰めます。
- ② 汁がなくなってきたら白いりごまを入れ、強火にして炒めできあがり。

#### ☆ワンポイント

生姜を千切りにしたり、椎茸やえのきをいれて作っても美味しいですよ。キクラゲは十分に戻したものを使ってください。



#### 栄養士のつぶやき (@栄養士)

国道38号沿いにある新得町の漬物屋さん(十勝漬け)に、以前立ち寄ったとき試食したキクラゲ佃煮の美味しさに感動!!あそこの漬物屋さんはいろいろ試食ができるので、つい何種類か買ってしまいます。朝ご飯のお供や、おにぎりの具にもおすすめです。ただし、塩分が多いので、くれぐれも食べ過ぎには注意ですね。

●平川 みゆき

