



ヘルスケアレシピ

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

「食物繊維」で腸活！！～食物繊維のパワー～

皆さんは普段、食物繊維を意識して摂っていますか？ **食物繊維**とは、ヒトの消化酵素で消化することのできない成分のことをいいます。食物繊維を積極的に摂ることで生活習慣病の予防になる等、健康の維持に役立つことは聞いたことがあるかと思います。食物繊維には具体的にどのような健康効果があるのか必要な量を摂るコツと一緒にお伝えします。

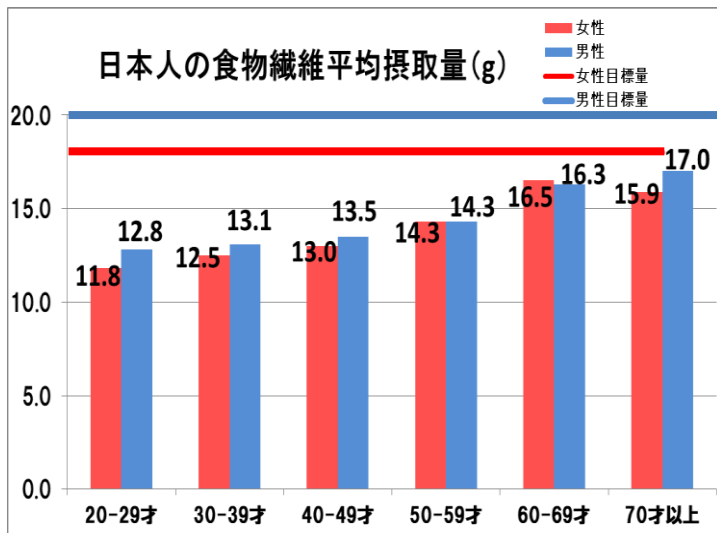


わたしたちは食物繊維をどれくらいとれているのでしょうか？

はじめに、食物繊維の必要量を確認しましょう。日本人の食事摂取基準(2015年版)では、食物繊維の目標量は、1日当たり**男性 20g以上、女性 18g以上**とされています。

年代が若いほど摂取量が少なく、目標量に達している年代はありません。食生活の欧米化で肉や乳製品の摂取が増え、米の摂取量が減ったことや大麦などの雑穀を食べなくなったことが原因として挙げられます。食物繊維の健康効果を得るためには、この**目標量を達成する事が重要**になります。

食物繊維は大きく分けて水に溶けやすい「水溶性」と溶けにくい「不溶性」の2種類に分けられ、それぞれ効果が異なります。どちらにも共通しているのが、大腸内で発酵・分解されることと、善玉菌などが増えて腸内環境が良くなり、整腸効果があることです。



不溶性食物繊維 「水に溶けず、水分を吸収する食物繊維」

- *胃や腸で水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して腸の運動を活発にし、便秘を促進します。
- *エネルギー量が少なくかさがあり、噛む回数が増えるので、食べ過ぎを防ぎます。



水溶性食物繊維 「水に溶け、粘度が高くなる食物繊維」

- *胃から小腸への食べ物の移動がゆるやかになるので、お腹が空きにくく、食べ過ぎを防ぎます。特に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。
- *コレステロールやナトリウムを吸着し、体外へ排泄するため、悪玉コレステロールや血圧を下げます。

食物繊維はどんなものに多いの？

- 精製度の低いご飯
200g当たり **玄米 2.8g** > **麦飯 2.3g** > **米飯 0.6g**
- パンの種類
6枚切り1枚分(60g) **ライ麦 8.0g** > **全粒粉 6.7g** > **小麦粉 1.6g**
- アボカド **1/2個(230g) = 8.3g**
- 納豆 **1パック(50g) = 3.0g**

目標量に達するためにはどんなものを食べるとよいのでしょうか？食物繊維の多く含まれている食べ物を紹介します。

- ごぼう **1/2本(90g) = 3.0g**
- わかめ **汁具(5g) = 1.6g**
- いんげん **3本(25g) = 4.8g**
- しめじ **1束(100g) = 3.0g**
- こんにゃく **1/2枚(125g) = 2.8g**
- かき **1/2個(60g) = 1.0g**
- バナナ **1本(100g) = 1.1g**
- キウイ **1個(50g) = 1.3g**

食物繊維を増やすコツ！「主食がカギ」

食物繊維摂取量を大きく増加させるには、主食を変えることが一番効率が良いです。ごはんを白米から**玄米ごはん**に変えると**食物繊維量は約4倍**になります。また、精白米から押し麦を使って**麦ごはん**に変えると**食物繊維量は30倍**になります。押し麦や玄米は炊くのに手間がかり使いにくいと考える方もいるかもしれませんが、最近は精白米と同じように炊飯器に入れて水の量を変えるだけで食べられる製品も出ています。また、食パンの代わりに**ライ麦パン**や**全粒粉パン**を選ぶこともおすすめです。

☆食物繊維たっぷりレシピ☆

旬のきのこ食物繊維が豊富な押し麦を使うことで、白米だけで作った時と比べて約 20 倍の食物繊維が摂れます！炊飯器を使って簡単にできるので、他の料理も効率良く作ることができます。

和香る旬のきのこ押し麦の炊き込みご飯おにぎり



材料（4人分）

- 米 2合
- 押し麦 45g
- しいたけ 50g（4-5枚）
- しめじ 100g（1パック）
- ミックスビーンズ 50g
- 海苔 4枚
- ☆調味料
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - コンソメ 小さじ1



作り方

- ① しいたけは薄切り、しめじは石づきを取り食べやすい大きさにほぐす。ミックスビーンズは水気を切る。
- ② お米を洗って釜に入れ、**2合の目盛りまで水を入れる。**
- ③ 押し麦と☆調味料を加えて混ぜ、具を上を広げて通常通り炊飯する。
- ④ 炊き上がったら全体を混ぜる。
- ⑤ 少し冷ましておにぎりにする。
- ⑥ 海苔をまいて完成。



<一人分の栄養価>
エネルギー 327kcal
食物繊維 5.5g
食塩量 0.5g

* コーヒーと健康の関係はあるの？



皆さんは、普段コーヒーを飲みますか？コーヒーは世界的にも健康との関係について研究が進められており、その効果が注目されている食品の1つとなっています。入院患者様からも「普段は自宅でコーヒーを飲んでいるんだけど、入院中は控えたほうがいいですか？」という質問を受けることがあります。コーヒーの成分や一日の適量をお伝えします。

* コーヒーの効果



コーヒーにはカフェインが多く含まれており、飲みすぎてしまうと効果が過剰にでる可能性があります。

- ・覚醒作用（集中力を高める、眠気覚まし）
- ・利尿作用（老廃物の排出を助ける）
- ・コーヒーを飲んでから 30～90 分後に運動するとエネルギー消費や血中の中性脂肪分解が高まる。
- ・胃酸分泌促進
(空腹時に飲むと胃が荒れることがあるので注意)
- ・香りによるリラックス効果



* 缶コーヒーの糖分の違いはご存知ですか？



缶コーヒーでも種類は様々あり、無糖・微糖・低糖タイプなどがあります。それぞれ砂糖がどの程度含まれているか紹介します。

缶コーヒーは無糖といっても全く砂糖が入っていないわけではありません。砂糖が 100mL あたり **0.5g 未満** であると「無糖」、**2.5g 未満** だと「低糖」「微糖」という表現を使います。また、加糖タイプと比べて糖分0%カットといった表記も認められています。カフェラテはミルクと砂糖の両方が入っていますので、糖質や脂質の摂り過ぎが気になる方は注意しましょう。

小さじ 1/2 杯分

* 1 缶 180mL 当たりの砂糖量	無糖	微糖、低糖	加糖
	0～0.9g	2.5g 未満	制限はない

効果は一日に 2～3 杯で十分にあります。無理に多く飲むのではなく、**3 杯以内を目安に召し上がってください。**

欧州連合(EU)の欧州食品安全機関(EFSA)は、健康を維持するために望ましい**カフェイン摂取量**について、**成人では 1 日 400mg 未満**に抑え、1 回の摂取量が 200mg を超えないようにするべきと公表しています。通常のコーヒーであれば **1 杯 150ml に約 60mg のカフェインが含まれている**と言われているので、4 杯以上飲む方は、カフェインの摂り過ぎになってしまう可能性があるため注意が必要です。

*** 日本でも研究が進んでおり、諸説あります。**

☆編集後記 最後までご覧いただきありがとうございます。秋は食物繊維の多いきのこ類がおいしい季節ですね。また、食欲の秋とも言いますのでしっかり食物繊維を摂取して食べ過ぎに気を付けていきましょう。

