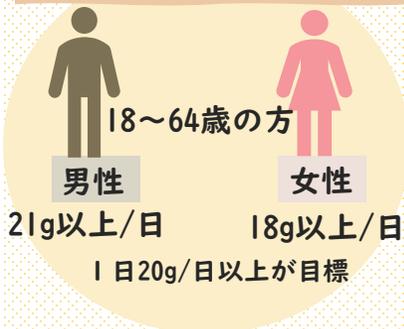


1日に必要な食物繊維どのくらい？



1日の目安はどのくらい？



最近の日本人の1日の食物繊維の平均摂取量は14g前後とされています。半分ほどしか補えていないですね！！



どのくらいの量になるの？

食物繊維20g相当の食材量

キャベツ

1個 約1kg～1.2kg
1.2個分相当

ブロッコリー

1株 約250g
2.5株分相当

レタス

1個 約300～400g
4.5～6個分相当

トマト

1個 約200g
10個分相当

食物繊維は小腸で消化されず大腸まで届く為善玉菌のえさとなり腸内環境を整えてくれる

水溶性

粘着性

胃腸内をゆっくり移動する為糖質の吸収をゆるやかにし食後血糖値の急激な上昇を抑える。

吸着性

吸着性により胆汁酸やコレステロールを吸着し体外に排泄する。

不溶性

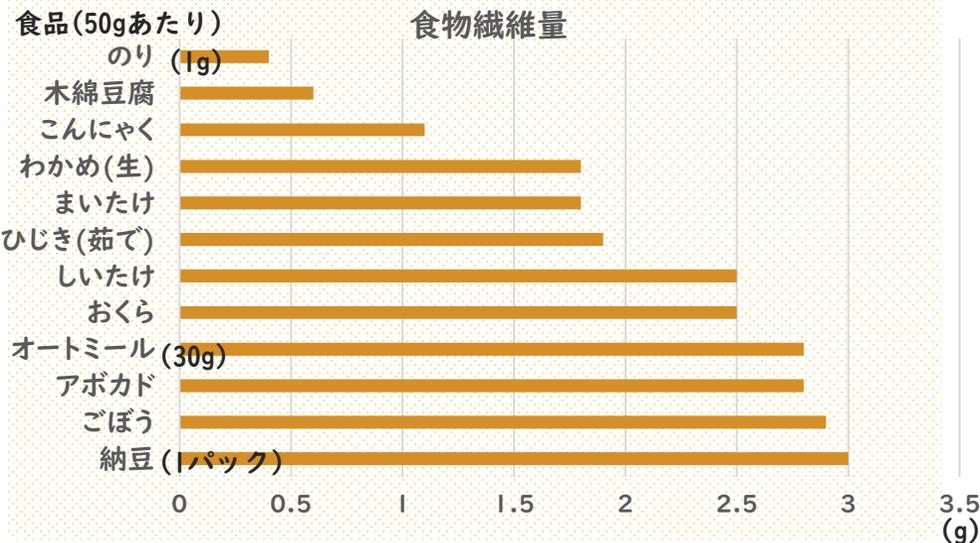
胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ腸を刺激して蠕動運動を活発にし便通を促進。

食物繊維を補うにはまずは野菜が重要。

1日の野菜の量

野菜350g ってどのくらい？

食物繊維が多い食品



定食の小鉢についてくる野菜の量はおよそ70gです。では70gの野菜の量を見てみましょう。

野菜70gの目安量



小鉢野菜約70g



汁物 野菜約70g



当院のレシピ紹介

食物繊維は野菜だけでなく様々な食品に含まれています。野菜、海藻類、きのこ類、穀類などを組み合わせて食べましょう。当院で紹介しているレシピの食物繊維量を見てみましょう。

は食物繊維量を示しています。

管理栄養士おすすめ

春の食材 レシピ

旬の食材活用 **あさりの和風パスタ**



材料

・スパゲッティ	60g	・赤唐辛子	少々(お好)
・たけのこ	70g	・オリーブオイル	小さじ1
・あさり	50g(殻付き)	・白だし	小さじ2/3
・ブロッコリー	60g	・塩麹	小さじ2/3
・青じそ	5枚	・こしょう	少々
・にんにく	3g(1/3片)		

作り方

1. たけのこを細切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分け600Wのレンジで1分～2分加熱
3. 青じそは細切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りにす
4. フライパンを弱火で熱しオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ香りを出す。
5. あさりを加え、水少々を注いで蓋をし弱火で煮る。
6. 蓋が開いてきたらたけのこ、ブロッコリーを加え、炒める。
7. スパゲッティはたけのこの熱湯で表示時間より1分短く茹でる
8. 麺がゆであがったら7のフライパンに入れ絡め、塩麹、白だし、こしょうをつける。
9. 最後に大葉と混ぜ合わせたら完成。

栄養素(1人分) エネルギー: 305kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 5.9g 炭水化物: 53.8g (食物繊維: 9.6g) 塩相当量: 1.6g

カルシウム: 83mg カリウム: 824mg 亜鉛: 2.6mg 鉄: 3.3mg ビタミンB12: 15.6μg

全体の食物繊維: 9.6g

管理栄養士作成

健康ハート Recipe



胡麻和え: 1.0g

キウイ: 1.4g

そば: 2.7g

野菜+薬味: 2.5g

全体の食物繊維: 7.6g

たんぱく質: 26g 食物繊維: 10.2g 塩相当量: 2.0g

管理栄養士作成

秋 Recipe

まいたけと鯖缶のキッシュ風トースト

まいたけと鯖缶のキッシュ風トースト



【材料】1つ分

・食パン(5枚切り)	1枚	・A鯖缶	35g
・卵	1個	・A牛乳	大さじ1
・ブロッコリー	30g	・A塩	0.1g
・ミニトマト	20g	・Aこしょう	少々
・まいたけ	20g		
・チーズ	10g		

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトは半分に切り、まいたけは食べやすい大きさにしておく。
2. ボウルに卵を入れ溶きAを加えてさっと溶く。(この時に鯖缶の汁も少し入れておきましょう)
3. アルミホイルの上に食パンをのせ、1cm内側をスプーンで押してくぼませる。
4. くぼみに2を流し込み、ブロッコリー、ミニトマト、まいたけをのせ上からチーズを散らす。
5. オーブンで焼く。

栄養素(1人分) エネルギー: 368kcal 炭水化物: 38g 脂質: 15.2g たんぱく質: 20.5g 塩相当量: 1.6g

カルシウム: 103mg カリウム: 1024mg 亜鉛: 2.6mg 鉄: 3.3mg ビタミンB12: 15.6μg

全体の食物繊維: 5.5g

旬の食材をたっぷり



回鍋肉: 2.8g

焼き物: 1.1g

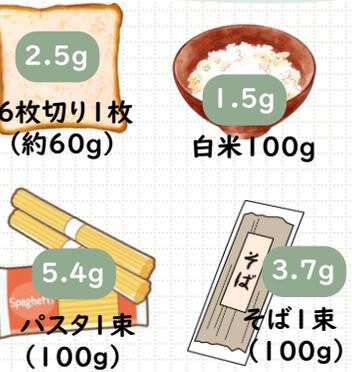
ごはん: 2.3g

マリネ: 1.1g

全体の食物繊維: 8.5g

栄養素(1人分) エネルギー: 528kcal 炭水化物: 71.9g 脂質: 16.9g たんぱく質: 26.5g

主食の食物繊維量



2.5g
6枚切り1枚 (約60g)

1.5g
白米100g

5.4g
パスタ1束 (100g)

3.7g
そば1束 (100g)

最近では主食を減らしておかずのみ食べている方も見かけられますが主食には食物繊維も含まれます。多くの食品を組み合わせることで食生活が大切になります。



最近カット野菜や冷凍野菜など種類がすごく充実しています。野菜を洗う切るの等の手間が省けるため仕事で忙しい方や何もしたくないときにお勧めです。普段の食事に取り入れてみてください。

