

第6の栄養素「食物繊維」

整腸作用だけでなくさまざまな有用な働きをすることから第6の栄養素と呼ばれている食物繊維。日本人の食物繊維摂取量は、1950年頃には1人当たり1日20gを超えていましたが、食の欧米化の影響で減少傾向にあり、近年の平均摂取量は1日当たり14g前後と推定されています。

食物繊維の種類を知ろう!

『水溶性食物繊維』その名の通り水に溶けやすい性質があり、生活習慣病予防に役立ちます。

- ・小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える。
- ・コレステロールを吸着し体外に排出することで、血中コレステロール値を低下させる。
- ・ナトリウムを排出する効果があり、高血圧を予防する。

主な食材: わかめ、昆布、こんにゃく、大麦、オーツ麦、熟した果物、長芋等

『不溶性食物繊維』こちらは水に溶けにくい性質があります。よく噛んで食べるものが多いため肥満防止につながります。

- ・水分を吸収して便の容積を増やし、排便をスムーズにする。
- ・有害物質を吸着させて便と一緒に体外に排出し、大腸がんリスクを軽減させる。

主な食材: さつまいも、きのこと類、玄米、豆類等

食物繊維と発酵食品を一緒に摂ろう!

食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やします。そのため、善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を多く含むヨーグルトやキムチなどの発酵食品と一緒に食べる事で、より腸内環境を良くする効果が期待できます。

※身体状況、疾患により適切な食事内容は異なります



栄
養
講
座



不足しがちな食物繊維を摂るために…
プラス一品「おすすめ小鉢」

- *金平ごぼう
- *切干大根煮
- *海藻サラダ
- *さつまいものレモン煮
- *れんこんとひじきの和風サラダ



6月15日は生姜の日

生姜の日は、生姜の研究・商品開発を行っている株式会社永谷園が2009年に制定しました。また、この日石川県金沢市の生姜の神を祀る波自加彌神社で「はじかみ大祭」が行われ、神への感謝の供え物として生姜を献上したことがその由来とされました。

料理の立役者 はじかみ

はじかみは葉生姜の一種で見た目が矢にそっくりなことから「矢生姜」ともいいます。昔は山椒や生姜など辛みのあるものは全て「はじかみ」と呼ばれていました。魚料理に添えられているのは、鮮やかな色合いで料理を引き立てる役割もありますが、魚料理を食べた後、次の料理前に口直しをするという役割で添えられています。はじかみ生姜は赤い茎と白い根に分かれていて、赤い上部は固い茎の部分なので食べられません。食べ方は真ん中あたりを箸で持ち、根の部分である白く柔らかいところを食べます。食べるタイミングは食事途中ではなくお皿の上の全ての料理を食べ終えた後に食べるのが正しいマナーです。

5月～9月が葉生姜の旬ですので、今が食べ頃の食材です。

☆当院のお食事でも使用しています。

ZATSU
GAKU

—食にまつわるおもしろいお話—

