



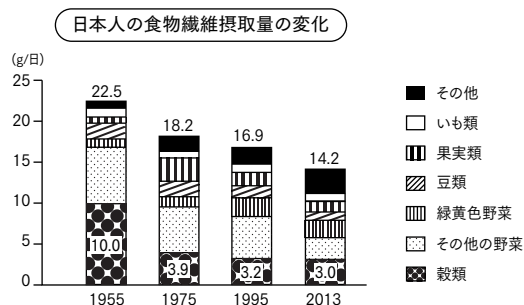
5月 穀物から食物繊維をしっかり摂ろう

最近、健康ワードとして、腸活がよく取り上げられるようになりました。腸内環境を整えるための乳酸菌を含むヨーグルトや食物繊維を含むシリアルなど、様々な種類の腸活商品も販売されています。腸活は様々な方向からアプローチが出来ますが、今回は、腸内細菌のエサとなる食物繊維の摂り方についてお伝えします。

食物繊維しっかり摂れていますか？

日本人に不足している栄養素は様々にありますが、食物繊維も男女ともに不足している栄養素の一つです。厚生労働省では男性21g以上、女性18g以上の食物繊維の摂取を一日の目標量としています。ですが、令和元年の国民健康栄養調査では、実際摂取できているのは男性で18.3g、女性で15.9gとなっており、多くの方が不足している傾向にあります。

食物繊維が多く含まれている食材というと、野菜やいも類を筆頭に挙げる方が多いかもしれませんが、実は日本人は穀物から食物繊維を多くとっています。1950年頃には日本人は20g以上の食物繊維を摂取していましたが、穀物の摂取量が少なくなるにつれて、食物繊維の摂取量が減ってきています。



穀物から食物繊維をしっかり摂るようにしましょう

炭水化物は太るという情報が蔓延したことから、摂る量を減らす方もいます。炭水化物を必要以上に減らすことは、食物繊維の不足にも繋がるので注意が必要です。毎食の主食の目安量はごはんの場合は中盛り1杯、食パンの場合は6枚切り1.5枚です。(1日中座っていることが殆どの成人女性の場合) 穀物をしっかり摂ることに抵抗がある方もいらっしゃると思いますが、全粒粉穀物の割合を多くすると食物繊維の摂取量を増やすことができます。

白米のごはんはもち麦入りのごはんや発芽玄米、胚芽、玄米のごはんに、パンをライ麦パンや全粒粉パンなどに代えるのがおすすめです。

パン類に含まれる食物繊維量(6枚切り1.5枚あたり)

	食パン	ライ麦パン	全粒粉パン
食物繊維の量	1.2g	5g	4g

ごはん類に含まれる食物繊維量(中盛り1杯あたり)

	精白ごはん	5分付きごはん	玄米ごはん	胚芽ごはん	もち麦ごはん (白米3、もち麦1の場合)
食物繊維の量	0.5g	1.2g	2.1g	1.6g	2.2g

文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」(八訂)

参考文献: 青江誠一郎, 日本調理科学会誌Vol. 49, 2016 / 厚生労働省, e-ヘルスネット, 食物繊維の必要性と健康 / 青江誠一郎, 穀類に含まれる食物繊維の特徴について, について, 日本調理科学会誌Vol. 49, No. 5, 297~302, 2016 / 農林水産省, お米と健康・食生活

毎日の食事で手軽に摂れる

旬の食材

米
春



春は、通年出回っているものよりも柔らかく生で美味しく食べられる春キャベツや新玉ねぎなどが店頭に並びますね。サラダとして摂るのもおすすめですが、漬物にするとサラダに比べて調理油を控えながら、塩分による浸透圧で量が減るので、たくさん量を摂ることが出来ます。その他にもセロリーやラディッシュ(はつかだいこん)、新ごぼうなども香りがよく漬物の変わり種としてお勧めです。簡単に作ることで出来る漬物で、春野菜を楽しみながら食物繊維も摂り、腸活をしていきましょう。

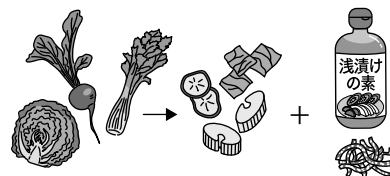
新玉ねぎ

くし切りにして、ポン酢しょうゆやピクルス液につけてしばらく置く。



春キャベツ・ラディッシュ・セロリー

食べやすい大きさに切り、塩昆布や浅漬けの素と和えて味をなじませる。



新ごぼう

5cm幅に切り、太いものは縦半分に切る。1~2分ほど茹で、熱いうちに、つけ汁(ストレートめんつゆ: 酢=2:1)や味噌床(味噌: みるん=3:1)に漬けて一晩置く。

