

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪

食べる元気

●生活習慣病予防●

食物繊維

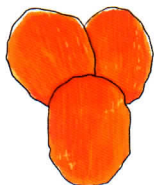
成人・1日
摂取量めやす

男性 20g
女性 17~18g

食物繊維は、人の消化酵素で消化されない食事時の難消化成分の総体で、栄養素の吸収を緩やかにしたり、有害な物質を排出したりする働きがあります。欧米化した現代の食生活では、動物性脂肪が多いため、生活習慣病にかかるリスクが増えています。食物繊維は生活習慣病予防に役立つ注目の成分として、改めてその重要性が認識されています。

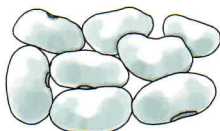
これがおすすめ食材 Recommended Foods

干しあんず



抗酸化作用を持つカロテン含有量が高いのが特徴。また、疲労回復や食欲増進に効果があるクエン酸やリンゴ酸を含む。干しあんずは生果に比べ、ミネラルや食物繊維が多い。
100g:9.8g

いんげん豆(ゆで)



金時豆やうすら豆など種類が豊富で、栄養バランスのよい食材。種皮に多くの食物繊維を含む。疲労回復に効果があるビタミンB1・B2や、カルシウムなどのミネラルも豊富。
100g:13.3g

ライ麦(全粒粉)



北欧やロシアなど寒い地域で好まれ、パンのほかにウヅカやウイスキーの原料になる。ライ麦パンは黒パンとも呼ばれ、普通の食パンに比べ食物繊維が2倍以上含まれる。
100g:13.3g



元気が出るっておきレシピ 「あんず入りさっぱりなます」

食物繊維が豊富な食材で、おなかスッキリ

1人分
161kcal

●材料(4人分)

切り干し大根80g、干しあんず12個、青じそ適量、A[だしカップ1、酢大さじ6、砂糖大さじ1・1/3、しょうゆ小さじ2/3、塩小さじ1/2]

●作り方

- ①切り干し大根はもみ洗いをして汚れを落とし、水けを絞ってボウルに入れる。熱湯を注ぎ1~2分おいてから湯を捨てる。水を加えて戻したら、絞って水けをきってざく切りにする。
- ②干しあんずは食べやすい大きさに切る。
- ③Aに①と②を加えて混ぜ合わせ、30分以上おいて味をなじませる。
- ④器に盛って、刻んだ青じそを添える。



食べ方ひとつで 効果倍増

たくさんの食品から
タイプの違う食物繊維を

||じっは

食物繊維は、以前は栄養にならない不要なものとされてきました。今ではさまざまな効用が確認され「第6の栄養素」と呼ばれています。

||さらに

豆類や穀類に含まれる不溶性、果物や種子に多い水溶性など種類があり、性質によって働きが異なるので、多種類の食品からバランスよくとるのが効果的です。

||ちなみに

多量に摂取すると下痢を起こし、水分と一緒に体内の微量栄養素が排出されてしまうこともあるので、適量を心がけましょう。

Pointa **バランス**

不溶性 **水溶性**

