



栄養科だより 1月号



あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりましたね。まだまだ寒い日が続きますが、バランスの良い食事で体の免疫力をアップさせ、冬を乗り切りましょう！今回は体に不可欠な「第6の栄養素」として注目されている食物繊維について詳しくご説明します。

★食物繊維とは？

食物繊維は人の消化酵素で分解されない成分の総称です。水に溶ける水溶性と、溶けない不溶性のものがああります。どちらも低カロリーの上に噛み応えがあり、食べたときの満足感も高いため、食事に取り入れることで肥満予防が期待できます。

水溶性食物繊維

水に溶けるとゼリー状となる水溶性食物繊維は、小腸での栄養素の吸収を緩やかにし、**急激な血糖値の上昇を抑えます**。また、体内で作られる胆汁酸を便中に排出することで、**血中コレステロール値を低下させる作用があります**。昆布やわかめ、**果物、切り干し大根、里芋**などに多く含まれます。



不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は保水性が高く、胃や腸で水分を吸収して膨らみ、**腸の蠕動運動を活発にして便通を促す作用があります**。さつまいも、**ごぼう、たけのこなどの野菜、豆類、きのこ類、穀類**などに多く含まれます。



★レシピ紹介

さつまいもとひよこ豆のサラダ



★材料 (2人分)		
さつまいも	100g	
ひよこ豆(水煮)	50g	
A	無糖ヨーグルト	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1
	塩・コショウ	少々



★作り方

- ①さつまいもは小さめのいちよう切りにして、10分間水にさらし、水気を切っておく。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③合わせておいたAと②、ひよこ豆(水煮)を混ぜたら出来上がり。

エネルギー	228kcal
食物繊維	5.2g



1日あたりの食物繊維の摂取目標量は成人男性21g以上、女性18g以上です。(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

※適正量は個人によって異なります。カリウムが多く含まれるメニューのため、制限のある方は必ず医師や栄養士に相談してください。

～12月の行事食～



★12月24日 クリスマスイブ★

- ・クリスマスツリー風パスタ
- ・ミートローフ ・コンソメスープ
- ・カリフラワーのレモン風味サラダ
- ・イチゴのショートケーキ



★12月31日 大晦日★

- ・年越し天ぷらそば
- ・茶碗蒸し ・みかん



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院