

厳しい残暑が続いていましたが、10月に入り過ごしやすい季節となりましたね。
秋の味覚といえば、さつまいもやきのこなどを思い浮かべるのではないのでしょうか。
今月は、9月の旬の食材に多く含まれている食物繊維について紹介します。

食物繊維とは...

ヒトの体内で消化できない成分のことです。便秘予防、血糖値の上昇抑制、
コレステロールの上昇抑制などの作用があります。

食物繊維は大きく分けて2種類あります。

水溶性食物繊維

水に溶けやすく、「サラサラ」「ネバネバ」といった特徴があります。保水性、
粘着性が高いため、**便を軟らかくし**
排便を促進させる作用があります。
また、小腸での吸収を緩やかにし、
血糖値の上昇を抑える働きや、コレステロールなどを体外へ排出する働きがあります。

★多く含む食品

こんにゃく、ごぼう、さつまいも、
きのこ類、海藻類



不溶性食物繊維

水に溶けにくく、「ボソボソ」「ざらざら」とした特徴があります。胃腸内で
水分を吸収し、**糞便量を増加**させて
排便を促す作用があります。また、
腸の運動を活発にさせる働きがあります。

★多く含む食品

ごぼう、ほうれん草、さつまいも、
かぼちゃ、栗、きのこ類



9月の行事食

<ほうとう風うどん> (2人前)

●材料

うどん	2玉
豚バラ	50g
人参	1/4本
かぼちゃ	4スライス
白菜	20g
ぶなしめじ	20g
万能ねぎ	3g
水	270ml
味噌	大さじ2.5
ほんだし	1g

●作り方

- ①豚肉、人参、かぼちゃ、白菜、ぶなしめじ、万能ねぎを茹でる。
- ②うどんを茹でる。
- ③鍋に水270ml、味噌、ほんだしを加え、煮立たせる。
- ④うどん、茹でた具材を器に盛り付け、③をかける。



- ・ほうとう風うどん
- ・揚げナスとささみのサラダ
- ・練り切り 秋桜

かぼちゃときのこで
食物繊維GET!!



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院