



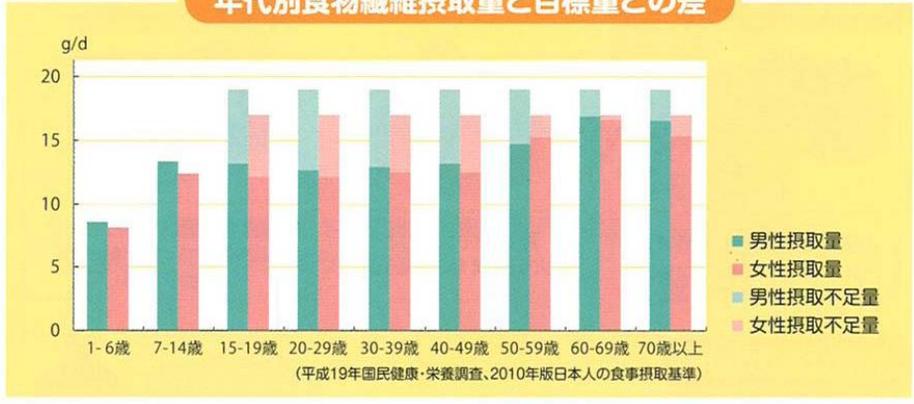
10月1日は食物せんいの日  
**食欲の秋、おいしい、うれしい「食物せんいのチ・カ・ラ」**

食物せんいは、特定保健用食品などにも広く利用され、糖質(ごはん等)、たんぱく質(肉・魚等)、脂質、ビタミン、ミネラルに続く「第6の栄養素」としても注目を集めています。食物せんいには水溶性・「不溶性」と、それぞれ働きの異なる2種類の食物せんいがあるのをご存知ですか？

	水溶性食物せんい	不溶性食物せんい
効能	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖の吸収速度を穏やかにする(糖尿病の予防にも一役)</li> <li>コレステロールの吸収の抑制</li> <li>腸内環境の改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(水に溶けないため)お腹でふくらみ満腹感を演出</li> <li>腸を刺激し、便通を改善</li> <li>有害物質を吸着し、便と共に体外へ</li> </ul>
含まれる食材	<p>果物 (洋梨・柿・りんご) 海草 (もずく・わかめ) こんにゃく類</p>	<p>きのこ類 野菜 雑穀・玄米・麦 いも類</p>

■日本人は慢性的な食物せんい不足  
こんなに素敵な働きを持つ食物せんいですが、日本人は食物せんいが慢性的に不足しています。

年代別食物繊維摂取量と目標量との差



出典: 難消化性デキストリンのチカラミニブック  
(発行: 松谷化学工業株式会社)

食欲の秋です！旬の食材をバランスよく食べて食物繊維不足も解消しちゃいましょう！  
腸の調子を整えながら、カラダにいらぬものは外に排出してくれる食物せんいを、毎日の食卓に意識して取り入れてみませんか？

(監修: リンクアンドコミュニケーション)



## 食物繊維含有量データ

食材	1食分重量		食物繊維総量	目標量あたり
日本栗	112g (大 5個)	日本栗112g 【大 5個】	7.4	44%
ゆであずき	50g	ゆであずき50g	5.9	35%
おから	50g (1食分)	おから50g 【1食分】	5.8	34%
ライ麦パン	8枚切れ 2枚	ライ麦パン8枚切れ 【2枚】	5.6	33%
干し柿	40g (1個分)	干し柿40g 【1個分】	5.6	33%
かぼちゃ(西洋)	130g (煮物1人分)	かぼちゃ(西洋) 130g【煮物1人分】	5.3	31%
ゆでそば	220g (1食分)	ゆでそば220g 【1食分】	4.4	26%
甘栗(中国栗)	50g (約10個)	甘栗(中国栗)50g 【約10個】	4.2	25%
乾スパゲッティ	100g (1人分)	乾スパゲッティ100g 【1人分】	3.8	22%
さつまいも	100g (1/3個)	さつまいも100g 【1/3個】	3.5	21%
納豆	50g (1パック分)	納豆50g 【1パック分】	3.4	20%
ごぼう	50g (きんぴら1人分)	ごぼう50g 【きんぴら1人分】	3.1	18%
あしたば	50g (1人分)	あしたば50g 【1人分】	2.8	16%
アボカド	50g (約 1/2個)	アボカド50g 【約 1/2個】	2.6	15%
キウイフルーツ	100g (約1個)	キウイフルーツ100g 【約1個】	2.5	15%
里芋	100g(中2個)	里芋 100g 【中2個】	2.4	14%
ひきわり納豆	40g (1パック分)	ひきわり納豆40g 【1パック分】	2.4	14%
ゆでひよこ豆	20g (約20粒)	ゆでひよこ豆20g 【約20粒】	2.3	14%
干しひじき	5g(煮物一人分)	干しひじき5g 【煮物一人分】	2.2	13%
芽キャベツ	40g (3個分)	芽キャベツ40g 【3個分】	2.1	12%
ブロッコリー	50g(サラダ1人分)	ブロッコリー50g 【サラダ1人分】	1.9	11%
抹茶(粉)	5g (1杯分)	抹茶(粉)5g 【1杯分】	1.9	11%
ほうれん草	50g(お浸し1人分)	ほうれん草50g 【お浸し1人分】	1.8	11%
大根	100g (煮物1人分)	大根100g 【煮物1人分】	1.7	10%
オクラ	30g (3個分)	オクラ30g 【3個分】	1.6	9%



ITOKU いとくヘルシー通信

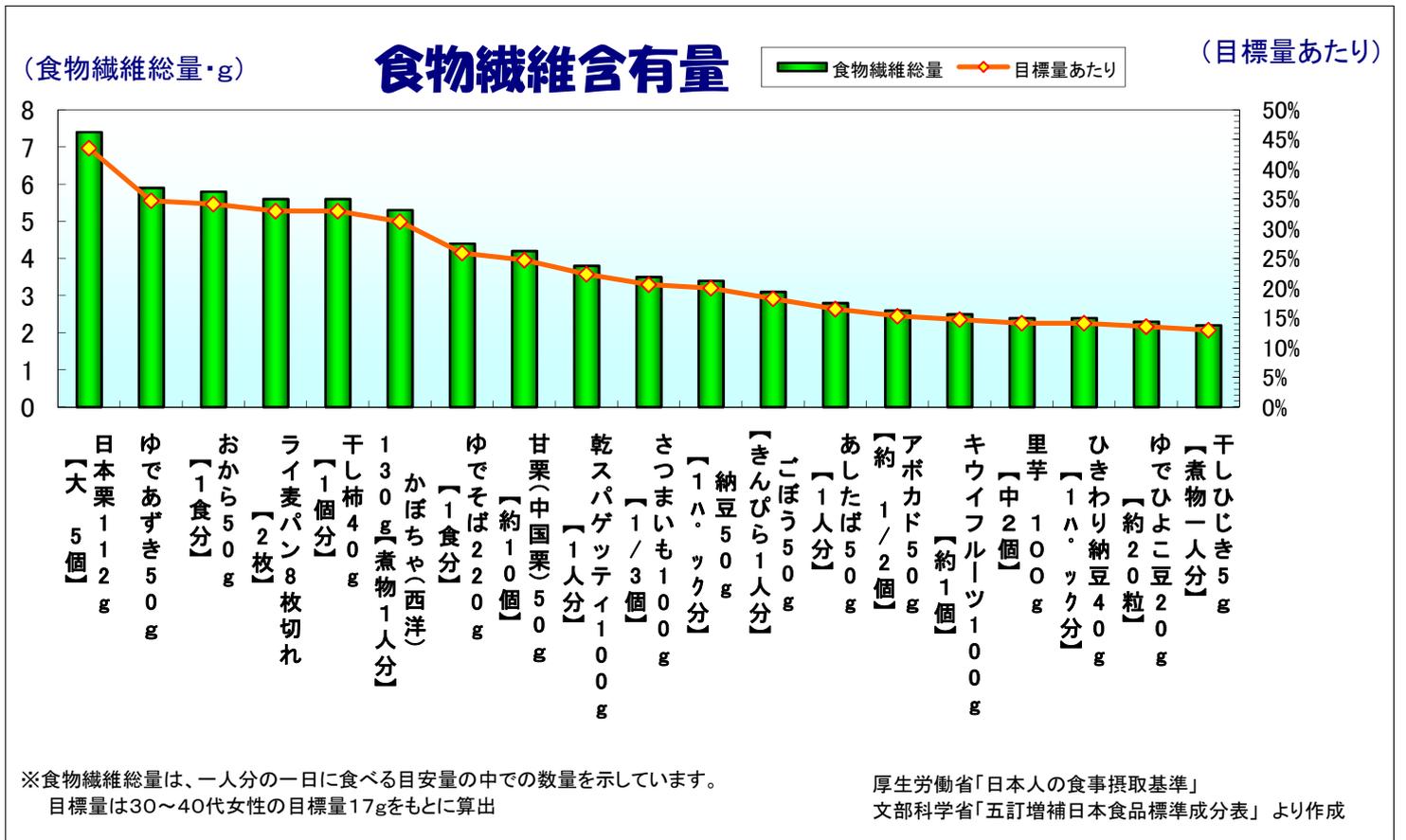
心ふれあう素敵なくらし

### 食物繊維含有量データ

柿	100g (約1/2個)	柿100g 【約1/2個】	1.6	9%
りんご	100g (約1/2個)	りんご100g 【約1/2個】	1.5	9%
びわ	100g (約3個)	びわ100g 【約3個】	1.5	9%
ゆでえんどう豆	20g (約25粒)	ゆでえんどう豆20g 【約25粒】	1.5	9%
ゆで紅花いんげん	20g (約5粒)	ゆで紅花いんげん20g 【約5粒】	1.5	9%
ミルクココア(粉)	20g (1杯分)	ミルクココア(粉)20g 【1杯分】	1.1	6%

※肉まん	100g (1個)		3.8	22%
------	-----------	--	-----	-----

※割合は1日の推奨量に対して、何%摂取できるのかを示している。(30-40代女性の推奨量 17gで計算)





## 【 2010年10月 】

### 鶏と野菜のホクホク煮

根菜類と鶏肉は白ワインで煮込むことで、食材が持つうま味を上手に引き出してくれます。しょう油味に飽きてしまった方におすすめです。



カロリー	塩分	調理時間
224kcal (1人前)	0.9g (1人前)	40分
分類	ジャンル	難易度
主菜	洋	難しい

#### 生活改善のポイント

白ワインをブイヨンとして使うことで、調味料を軽減できます

#### 材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	1枚(120g)
ごぼう	1/4本
しめじ	25g
エリンギ	50g
里いも	2個
さつま芋	80g
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	大1/2
白ワイン	25cc
ブイヨン	75cc
塩	少々
こしょう	少々
万能ねぎ	適宜

#### 作り方

- 1 鶏肉は塩こしょう(分量外)をしてグリルで網焼きにし、角切りにしておく。
- 2 野菜の下ごしらえをする。ごぼう、エリンギは7mmスライス、里いもは皮をむいて4つ切り、さつま芋は1cm幅の半月切り、しめじは石づきをとってほぐしておく。
- 3 フライパンにオリーブ油とつぶしたにんにくを入れ、弱火で炒めて香りが出たら、2の野菜を軽く炒め、白ワイン、ブイヨンを加えて野菜に火を通す。
- 4 3に1を加え、煮汁が1/3になるまで15分ほど煮詰める。
- 5 仕上げに3cm長さに切った万能ねぎを散らす。

料理：カロリーママ

出典：生活改善レシピ