

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

「便秘予防にいい」とされる食物繊維(しょくもつせんい)。腸内環境を整える、食べ過ぎ防止、食後の急激な血糖値の上昇を防ぐなど、さまざまな効果があります。食欲の秋にも効率よくって、健康な毎日を目指しましょう。

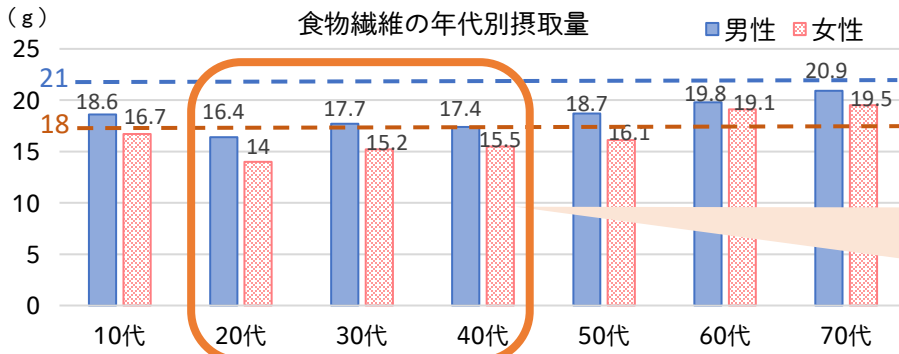
食物繊維、たりていますか？

食物繊維は、食物中に含まれる人が消化できない物質で、水に溶けやすい「水溶性」と水に溶けにくい「不溶性」があります。

18～64歳の目標値※は男性21g、女性18gですが、年齢別の平均摂取量では、特に20～40代で特に少ない状況です。

※日本人の食事摂取基準(2020年版)。なお、65歳以上は男性20g、女性17gとされています。

	働き	多く含む食品
水溶性食物繊維	・粘着性があり、胃腸内をゆっくり移動するため お腹が空にくく、 <u>食べ過ぎを防止</u> 。 ・糖の吸収をゆるやかにし、 食後血糖値の急激な上昇を抑える ・余分なコレステロールを体外に排泄	海藻類、野菜 果物など 
不溶性食物繊維	・胃や腸で水分を吸収してふくらみ、 腸を刺激して腸の運動を活発に ・繊維状でよく噛んで食べるため、 <u>食べ過ぎ防止と歯並びを良くする</u>	どちらも腸内環境を改善し、お腹の調子を整える働きがあります 穀類、豆類 きのこ類など 



納豆1パック分(50g)の食物繊維(4.8g)がたりていません。



参考: 令和元年(2019年)国民健康・栄養調査

食物繊維で腸内環境を改善

腸内には大きくわけて3種類の細菌が存在し、そのバランスによってお腹の調子は変わります。食物繊維には良い菌(善玉菌)のエサになったり、悪い菌(悪玉菌)を減らしたりして、腸内環境を整える働きがあります。

腸内細菌と特徴

◎理想のバランス◎

善玉菌:日和見菌:悪玉菌=2:7:1

- ・善玉菌: ビタミンを作る、消化吸収を助ける、感染を防ぐ、免疫力アップ
(例) ビフィズス菌、乳酸菌

ひよりみきん

- ・日和見菌: 健康なときはおとなしくしているが、身体が弱ると腸内で悪い働きをする
(例) バクテロイデス、大腸菌(無毒)



- ・悪玉菌: 腸内環境を悪化させる、発ガン物質を作る、ガスを発生させる
(例) ブドウ菌、ウェルシュ菌、大腸菌(有毒)



あなたの腸内環境の健康度と食物繊維が不足していないかは便の状態セルフチェックができますよ!

理想的な便の3つの条件

- ①色が黄色
- ②バナナ2本分の量で、
ほど良いやわらかさ
- ③水洗トイレの水に浮く



きのこたっぷり！旬の秋鮭を使ったレシピに挑戦

不溶性食物繊維を多く含む、「じゃがいも」と「きのこ」を使った簡単レシピにチャレンジしてみましょう。



秋鮭とじゃがいものホイル焼き(2人分)

・じゃがいも 1個 ・鮭(切り身) 2切れ
・えのきたけ、しめじ 1/2パック ・こねぎ 1/2本
★マヨネーズ 大さじ2 ★しょうゆ 小さじ1

栄養素
(1人分)

エネルギー

210kcal

食塩相当量

0.8g



スマホでもレシピをチェックできます→

2024年国保組合カレンダーにも健康レシピを掲載中！

- ①じゃがいもは薄切りにし、電子レンジ600Wで2分半加熱する。しめじとえのきたけは石づきを取って小房に分け、こねぎは小口切りにする。
- ②大きめのアルミホイルに鮭をのせ、その上に①のじゃがいも、しめじ、えのきたけを重ねる。
- ③★を混ぜ合わせ、②の上からかける。
- ④さらにアルミホイルをかぶせ、②のアルミホイルと一緒に左右の端を折りたたみしっかり口を閉じる。
- ⑤魚焼きグリル(トースター)で15分程加熱する。
- ⑥鮭に火が通ったら、①のこねぎを散らす。

鮭はしっとり、
きのこはシャキシャキ
でおいしい～！



ケログ博士が発見！～食物繊維は第6*の栄養素？！～

古代ギリシャでは、小麦ふすま(小麦粒の表皮部分で、食物繊維が豊富)は便秘予防に良いと知られていましたが、エネルギーにならず、必要な栄養まで消化・吸収されにくい「食べ物のカス」と考えられていました。

しかしながら、1930年代にケログ(アメリカの医学博士。コーンフレークを開発)が小麦ふすまによる便秘患者、大腸炎患者への影響を確認。

その後、「**食物繊維はからだに不可欠な第6番目の栄養素である**」とされました。食物繊維は身体へのさまざまな効果が期待され、現在も研究が続けられています。

※五大栄養素：糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル



健康コラム

心臓や呼吸器に
問題があると
指先が丸く大きくなる



指先の変化で、体調や不足している栄養が分かります。

たとえば、心臓・肺の病気では指先が丸く大きく膨れて爪が指先を包み込むように変形し(ばち爪)、甲状腺の病気や鉄分不足では爪がそりかえって爪先が上向きになります(スプーン爪)。

いつもと違う?と感じたら、皮膚科をご受診ください。



無料の医療・健康相談窓口「けんさぽ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

ケログ博士が「食べ物のカス」をコーンフレークとして生まれ変わらせたと知り、久しぶりにコーンフレークが食べたくなりました(笑)