

～脱メタボ 食生活編～ 「健康の味方！ 食物繊維」

脱メタボのためにも、積極的に摂りたい**食物繊維**について知しましょう！

《役割》

- 低エネルギーだが、腹持ちがよく、食べすぎを防げる。
- よく噛むようになり、満腹感を得られる。
- 食後血糖値の急激な上昇を抑える。
- LDLコレステロールの上昇を抑える。



《目標摂取量》

18～64歳の場合

男性：21g/日 女性：19g/日

意識的に食物繊維の多い食材を取り入れることが大切です。

日本人の平均摂取量は
目標量より少ない傾向

《多く含む食品》



食品名	食物繊維量
ごぼう (100g)	5.7g
ブロッコリー (100g)	5.1g
かぼちゃ (100g)	3.5g
ひじき (乾) (8g)	4.1g
えのきたけ (50g)	2.0g

食品名	食物繊維量
玄米ごはん (200g)	2.8g
さつまいも (100g)	2.8g
りんご (150g)	2.9g
バナナ (100g)	1.1g
大豆 (ゆで) (80g)	6.8g

食物繊維アップ！ 簡単レシピ

★きのこのマリネ

【材料 (2人分)】

- しめじ：30g
- えのき：30g
- まいたけ：30g
- ポン酢：大さじ1
- ごま油：小さじ1
- 一味唐辛子：適宜

(お好きなきのこでお試してください)

【作り方】

- ①きのこをそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②きのこを耐熱容器に入れ、軽くラップをして、600wのレンジで1～2分加熱する。
- ③加熱したきのこ (出た汁ごと)、ポン酢、ごま油を混ぜ合わせて完成。

《1人分》

エネルギー：36kcal
食物繊維：1.4g



★簡単野菜あんかけ

【材料 (2人分)】

- 玉ねぎ：80g
- にんじん：80g
- キャベツ：80g
- 水：60ml
- 片栗粉：小さじ1
- めんつゆ (三倍希釈)：小さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎはスライスし、にんじんキャベツは千切りにする。
- ②耐熱容器に切った野菜と水を入れ、600wのレンジで1分加熱する。
- ③片栗粉とめんつゆを入れ、よく混ぜ、さらに1分加熱する。
- ④とろみがつくまで、よくかき混ぜて完成。

《1人分》

エネルギー：42kcal
食物繊維：2.3g

*豆腐や購入した惣菜などに
かけるのがオススメ！



各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL：026-286-6402



URL：https://www.kenkou-nagano.or.jp/

長野県健康づくり事業団

検索

