

《 テーマ 》

食物繊維 ～水溶性と不溶性～

意識して摂取している人も多い食物繊維。その食物繊維には2種類あることをご存じですか？
「水溶性」と「不溶性」この2つは、特性の違いにより役割が違ってきます。

『そもそも食物繊維とは？』

食品中には、体内の消化酵素で消化・吸収し利用される成分と、消化されない・出来ない成分があります。
この消化されない・出来ない成分(難消化性)の総称が食物繊維です。
食物繊維には、主に次のような健康作用が期待されます。



食物繊維は水に溶けるかどうかで2種類に分けられ、
水に溶けるものを「**水溶性食物繊維**」
溶けないものを「**不溶性食物繊維**」といいます。

水溶性食物繊維

水を保持し、粘りがあります。

その粘性で、小腸での糖質の消化・吸収を遅らせて、食後の血糖値の上昇を抑えます。
また、コレステロールを吸着し排泄することで、血中のコレステロール増加を抑えます。

食材例…

果物・海藻類・穀類(玄米・雑穀)
ネバネバ食材(オクラ・山芋など)



不溶性食物繊維

胃や腸でたくさん水を吸収し

便の量が増えることで、排便が促されます。

排便の回数が増えることで、有害物質が大腸粘膜と接触する時間を短くするため、大腸がん予防にも繋がります。

食材例…

根菜類・きのこ類
豆類・穀類(大麦・オートミール)



2つの食物繊維をバランスよく補うことが大切です。
それぞれの違いを理解し、自分に不足している食物繊維を摂りましょう！

Recipe

きのことうれん草の クリームシチュー



材料 2人分

ほうれん草	2束(80g)
マッシュルーム	3個(100g)
エリンギ	2個(70g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ウインナーソーセージ	100g
牛乳	280mL
クリームシチュールウ	2かけ
バター	5g
塩	少々
パセリ	適量

A

作り方

1. ほうれん草は2cm、マッシュルーム・エリンギ・玉ねぎは薄切り、ウインナーソーセージは一口大にカットする。
2. マッシュルーム・エリンギ・玉ねぎは、それぞれレンジで加熱する。ほうれん草は下茹で後水で流し、あく抜きする。
3. 耐熱皿に②・ウインナー・Aを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ（500W）で4分加熱する。
4. 取り出して混ぜ、さらに2分加熱。（様子を見ながら追加で加熱してください）
5. 熱が通ったら、皿に盛り付けてパセリを振りかけたら完成。



栄養素(1人分)

エネルギー：413kcal	食物繊維：4.3g
タンパク質：16.3g	水溶性：0.8g
脂質：29g	不溶性：3.5g
糖質：21.3g	塩分：2.4g

ポイント

マッシュルームとエリンギは肉厚に切ると食感も楽しめ、満腹感にも繋がります◎

コメント

マッシュルームとエリンギには、**不溶性の食物繊維**が豊富に含まれているため、便秘の改善に役立ちます。

また、きのこ類に含まれる**ビタミンD**は、**カルシウムの吸収**や**骨の形成**を促進します。今回のレシピのように、カルシウムが豊富な牛乳とセットで摂ることがおすすめです。

また、ほうれん草・エリンギ・マッシュルームは冬が旬であり、栄養素がより潤沢になります。この時期におすすめの食材です。