

～食物繊維の役割～

食物繊維は大きく2つに分かれています。

水溶性食物繊維

水に溶ける食物繊維のことを言います。腸内細菌（善玉菌）のえさになって腸内環境を整えてくれる役割があります。血糖値の上昇やコレステロールの増加を抑制します。

～多く含まれる食材～

・昆布・わかめ・こんにゃく・山芋・りんごなど

不溶性食物繊維

水に溶けない食物繊維のことを言います。水分や老廃物などを吸着して、便のかさを増やします。腸を刺激して蠕動運動を活発化させ排便促進につなげる働きがあります。

～多く含まれる食材～

・キノコ類・豆類・れんこん・ごぼう・ココアなど

食物繊維の1日摂取目標量

男性：20g 以上

女性：18g 以上

となっていますが、日本人のほとんどは目標量に達していないという報告があります。食物繊維は糖尿病、心筋梗塞、肥満などの生活習慣病の予防にも効果があるのでたくさん摂取するように心がけていきましょう！

きんぴらごぼうサラダ



エネルギー：194Kcal
食物繊維：7.6g
食塩相当量：0.5g

～材料～2人分～
ごぼう 70g
にんじん 40g
こんにゃく 40g
油 4g
だし 40g
酒 6g
砂糖 2g
しょうゆ 4g
おから 80g
小口ねぎ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
ごま油 数滴

1. ごぼう、にんじん、こんにゃくは千切りにしてごぼうは水にさらす
2. 鍋に油を熱して1を炒めだしと調味料を加え汁気がなくなるまで炒り煮する
3. おからは耐熱皿に入れラップをかけ電子レンジ（600w）で約1分間加熱する
4. 3の荒熱を取りきんぴらごぼうと小葱、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる



❀管理栄養士のひとこと❀

この1品で1日の1/3分の食物繊維を摂ることが可能です！
ちなみにおからは40gで食物繊維が4.6gも摂れる万能食材です！

きのこたくさんれんこんのはさみ焼き



エネルギー：271Kcal

食物繊維：3.5g

食塩相当量：0.7

～作り方～

1. たまねぎ、大葉をみじん切りにする
2. たまねぎを耐熱皿に入れ、600wで40秒加熱する
3. たまねぎの荒熱が取れたら、Aを全て合わせ粘り気がでるまで混ぜる
4. れんこんを3mmくらいの薄さに切る
(厚いと火が通りにくくなります)
5. 3で作ったタネをれんこんでサンドする



6. フライパンにごま油をひき、蓋をして弱火で焼く
7. 肉の色が白くなったら蓋をはずし、中火で焦げ目をつける
8. しいたけは薄切り、えのきはお好みの長さに切る
9. 8をフライパンで炒める。火が通ったら、めんつゆ、水を加える
10. 水溶き片栗粉でとろみをつける
11. お皿に盛り付けて完成

～材料～2人分～

- A
- 鶏挽肉 180g
 - たまねぎ 40g
 - 大葉 4g (4枚)
 - 生姜 8g
 - めんつゆ 小さじ1 5g
 - 片栗粉 2g
 - 塩 少々
 - 胡椒 少々
 - れんこん 160g
 - ごま油 適量
 - しいたけ 30g
 - えのき 40g
 - めんつゆ 小さじ4 20g
 - 水 60g
 - (水溶き片栗粉)
 - 片栗粉 4g
 - 水 15g

管理栄養士のポイント

きのこ、れんこんには不溶性食物繊維が豊富なため便秘改善の効果が期待できます！