

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「食物繊維たっぷりレシピ」～

10月1日は「食物繊維の日」です。10月1日を数字で書くと1001（せんい（ち））と読めることから、現代人に不足しがちな食物繊維の摂取向上を目的として制定されました。食物繊維は水に溶けるもの（水溶性）と溶けないもの（不溶性）の2種類があります。それぞれに働きが異なるので、様々な食材から食物繊維をとりましょう。

《水溶性食物繊維》

- ・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える
 - ・お腹が空きにくなり、食べ過ぎを防ぐ
 - ・糖吸収を緩やかにし、食後の血糖値上昇を抑える
 - ・脂肪の吸収を抑え、血中コレステロール値を減少させる
- ⇒生活習慣病予防に効果がある

【食品例】

海藻類、いも類、果物類、麦類など

《不溶性食物繊維》

- ・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える
- ・腸の運動を刺激する
- ・水分を吸収して膨らみ、便の量を増やす
- ・有害物質を吸着して、排泄する

⇒便秘予防・改善、大腸がん予防に効果がある

【食品例】

穀類、野菜類、豆類、きのこ類、海藻類など

1日の食物繊維の目標量

成人男性：20g以上

成人女性：18g以上

日本人の食事摂取基準（2025年版）



豚肉とごぼうの甘辛炒め

材料	4人分
豚もも薄切り肉	200g
ごぼう	200g
玉ねぎ	120g
しめじ	80g
にんじん	80g
しょうが	20g
小ねぎ	少々
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
ごま油	小さじ2

<作り方>

- ①豚もも薄切り肉は一口大に切る。ごぼうはさがきにし、水につけておく。玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分け、にんじんは短冊切りにする。しょうがは千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れ、香りがたったら、豚肉を加えて、両面焼き色をつける。
- ③②に水気を切ったごぼう、玉ねぎ、しめじ、にんじんを加えて、炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、Aを加えて、炒める。
- ⑤器に盛り、小ねぎを散らす。

ポイント

食物繊維が豊富なれんこんやこんにゃくを加えても、美味しく作ることができます。



栄養成分（1人分）

エネルギー 183kcal

食物繊維 4.2 g

塩 分 1.5 g



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。