



夏が終わり秋の涼しさを感じる季節となりました。  
今月より栄養科では地域のみなさまの健康づくりのお役に立てるよう、  
栄養に関する情報を月1回程度発信してまいります。  
あわせて地域や病院内での管理栄養士の活動も発信していく予定です。



## 10月のトピック 食物繊維とは…？

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに大腸まで達する食品成分です。

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルと並んで  
「第6の栄養素」とも呼ばれる食物繊維の“種類”と“効果”をご紹介します♪

食物繊維には水溶性と不溶性の**2**種類があります！

### 水溶性食物繊維

- ・ 栄養素の吸収の速度を緩やかに  
⇨ 食後の血糖値の上昇を抑える
- ・ 悪玉コレステロールや  
ナトリウムを体外へ排出  
⇨ コレステロール値低下  
高血圧の予防



果物



海藻類

### 不溶性食物繊維

- ・ 便の量を増加させ、大腸を刺激  
⇨ 排便がスムーズになる
- ・ 有害物質の体外への排出を促す  
⇨ 大腸がんなど腸疾患のリスク減



根菜類

いも類

きのこ類

さまざまな  
生活習慣病の予防に！

国民健康栄養調査において日本人は食物繊維が2-4g/日不足していると言われています。

食物繊維をプラス **3g** /日を目安に生活習慣病を予防しましょう！

食物繊維たっぷりレシピを裏面で紹介しています♪

# 切干大根と枝豆の酢の物



4.0g

食物繊維

## 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	82kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.6g
食塩相当量	0.4g

## 材料(2人前)

- ・切干大根 . . . . . 30g
- ・枝豆 . . . . . 15g
- ・にんじん . . . . . 1/5本
- ・きゅうり . . . . . 1/3本
- ・米酢 } . . . 大さじ1
- ・砂糖 } ★ . . . 大さじ1
- ・食塩 } . . . ひとつまみ

CHECK!

切干大根と枝豆には  
食物繊維がたっぷり♡

ぜひ作ってみて下さい♪

## 作り方

- (1) 切干大根は水洗い後、パッケージの表記通りに水で戻し、水気を絞ります。
- (2) にんじんときゅうりは切干大根に合わせて細切りにします。  
※にんじんはレンジでチンして火を通しておく
- (3) ボウルに★を入れて混ぜておきます。  
(レンジでチンするとまろやかな仕上がりに♪)
- (4) 別のボウルに(1)(2)(3)を入れよく和え、器に盛り付けたら完成です。

参考：日本人の食事摂取基準(2020)、令和4年国民健康・栄養調査結果の概要、日本食品標準成分表

＼ 栄養科HP ＼



えいようだよりは  
←こちらからも  
ご覧いただけます！

＼ LINE公式アカウント ＼



お友達登録を  
お願いします♪