食物繊維を摂取して腸内環境を整えよう

1. 腸活とは…？

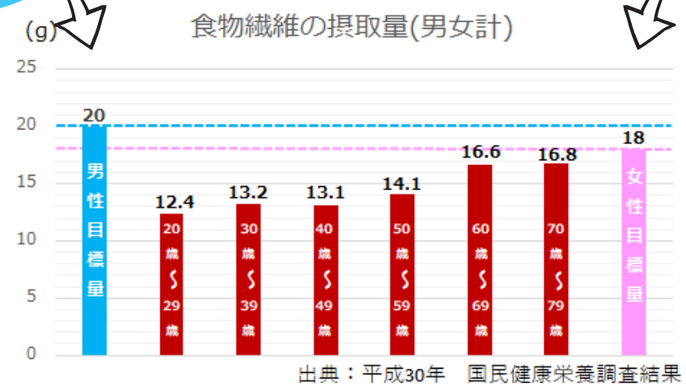
腸活とは、食物繊維の摂取や乳酸菌製品の活用などで腸内環境を整えたり、運動やマッサージなどで腸を刺激したりすることにより、お通じを改善し快適な日常生活につなげていくことです。また腸には免疫細胞が多く存在するため、腸内環境を整えることで免疫力アップにもつながります。
今回は食物繊維を多く含んだ腸活レシピをご紹介します。

2. 食物繊維とは…？

食物繊維は消化・吸収されずに、小腸を通って大腸まで達する食品成分です。整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。（出典:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト）
日本人の食事摂取基準（2015 年度版）食物繊維の目標量は 1 日あたり男性 20g 以上、女性 18g 以上ですが、各年代で不足しているのが現状です。

目標量（男性）
1 日 20 ｇ以上

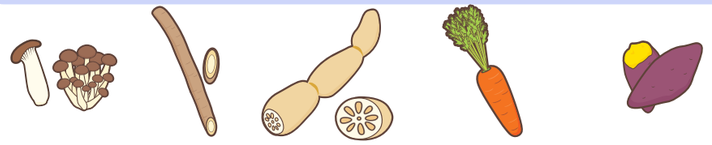
目標量（女性）
1 日 18 ｇ以上



3. 不溶性食物繊維と水溶性食物繊維とは…？

食物繊維は**不溶性食物繊維**と**水溶性食物繊維**に分けられます。
不溶性食物繊維は水分を吸収して便量を増やし、腸の動きを活発にします。
水溶性食物繊維は便を柔らかくしたり、善玉菌を増やします。
両方とも摂取することが大切です。

きのこ、ごぼう、れんこん、にんじん、さつまいも



レシピ 1

ほうれん草としめじの胡麻和え

レシピ 2

根菜のカレー金平

りんご、オクラ、ひじき、里いも、モロヘイヤ

レシピ 3

ひじき煮

レシピ 4

オクラなめ茸和え

不溶性食物繊維レシピ

ほうれん草としめじの胡麻和え

（ 1 人分　56kcal、食物繊維 3.6g）

材料〔2 人分〕

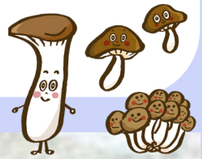
ほうれん草・・・・・	200g
しめじ・・・・・・・	30 g
塩・・・・・・・・・・	適量
A）すり黒ゴマ・・・	小さじ 2
A）砂糖・・・・・・	小さじ 2
A）醤油・・・・・・	小さじ 1

point

1 日に摂取したい野菜 350g に対して 30%以上が摂れます。
ほうれん草はβ - カロテン、ビタミン B 群、ビタミン C が多く含まれており、栄養価の高い野菜の 1 つです。

作り方

① ほうれん草を洗い、しめじは石づきを切ってほぐす
② 熱湯に少量の塩を加え、ほうれん草の根元から熱湯に入れ、しめじを入れて茹でる
③ ②を冷水にとり水分をしっかり切ってから、ほうれん草を 3 ～ 4 ｃｍ位の大きさに切る
④ ③と A を和えて完成



不溶性食物繊維レシピ

根菜のカレー金平

(1 人分　89kcal、食物繊維 3.4g)

材料〔２人分〕

れんこん・・・・・・	60 g
ごぼう・・・・・・・	60 g
にんじん・・・・・・	30 g
油・・・・・・・・・・	6 g
A）カレー粉・・・・	小さじ 1 弱
A）上白糖・・・・・	小さじ 1/2
A）醤油・・・・・・	大さじ 1/2
A）だし汁・・・・・	大さじ 1 弱
グリンピース（冷凍）	15 g

point

れんこん、ごぼう、にんじんと食物繊維の多い野菜を 3 種使用しています。
カレー風味で味にメリハリがつくため、塩分量が少なくてすみ、減塩にもつながります。

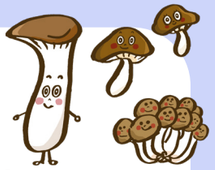
作り方

① れんこんを 3 mm程度の厚さの半月切りにする
② ごぼうをささがきにし、5 分程度水にさらし、あくを取りペーパータオルで水気を拭く
③ にんじんの皮をむき、3 mm程度の厚さの半月切りにする
④ フライパンに油を中火で熱し、ごぼうを入れて炒める
⑤ ごぼうが少ししんなりしたら、れんこん、にんじんを加えて全体がしんなりするまで炒める
⑥ 火を止め、 A を回し入れる
⑦ 再び中火にかけ、グリンピースを加えて汁気がなくなるまで炒めたら完成

水溶性食物繊維レシピ

オクラなめ茸和え

(1 人分　32kcal、食物繊維 3.6g)



材料〔2 人分〕

オクラ・・・・・・・	120g(中 10 本)
なめ茸瓶詰め・・・・	30g
めんつゆ・・・・・・	小さじ 1

作り方

① オクラを茹で、1cm 幅に刻む
② ①とめんつゆを和える
③ ②の上になめ茸を添えて完成

point

オクラのネバネバには皮膚や粘膜を整える作用があります。
めんつゆの塩分が気になる方は、減塩タイプのめんつゆやポン酢で作るのもオススメです。

水溶性食物繊維レシピ

ひじき煮

(1 人分　55kcal、食物繊維 3.8g)

材料〔2 人分〕

干しひじき・・・・・	12g
にんじん・・・・・・	30g
焼きちくわ・・・・・	30g(1/2 本)
だし汁・・・・・・・	60ml
A）砂糖 ・・・・・・	小さじ 1
A）醤油 ・・・・・・	小さじ 2
A）酒 ・・・・・・・	小さじ 1 強
冷凍グリンピース・・	9g

point

ひじきは食物繊維の他にもカルシウムを多く含みます。
また油を使わないレシピなのでカロリーが控えめです。

作り方

① 干しひじきを水で戻しておく
② にんじんは千切り、ちくわは輪切りにしておく
③ 鍋にだし汁、水気を切ったひじき、にんじんを入れ煮立たせる
④ A を加え、煮汁がなくなるまで煮込む
⑤ ちくわ、グリンピースを入れ、さっと炒めて完成