

2017年5月号 ぱる通信

～健康は毎日の食事から～

作成担当：株式会社南テスティパル

（衣川晶子、草開佑、仲西美貴、藤本麻織）

監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理

白キクラゲの胡麻サラダ

竹の子とキャベツのスープ

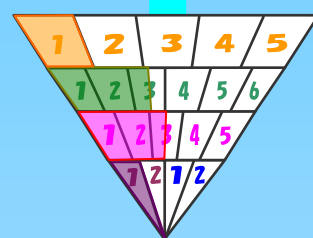
ミルクココアゼリー

高菜とごぼうのまぜ御飯

あじのオリーブオイル焼き



5月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	634kcal	食物繊維	7.0g
たんぱく質	24.3g	食塩相当量	3.0g
脂質	17.5g	野菜総量	128g
炭水化物	70.0g		

5月のおすすめ料理「あじのオリーブオイル焼き」には、7種類の野菜を使った彩りよいソースをかけました。まぜご飯にごぼう、サラダに切干大根と白キクラゲ、ゼリーにココアを使用し、デザートまで食物繊維がとれるメニューにしました。

食物繊維をとろう！

食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。血糖値の急激な上昇を抑制したり、血液中のLDLコレステロール濃度の低下作用があります。また、腸内で乳酸菌などの善玉菌を増やし、腸内環境をよくするなどといわれています。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、ほとんどの食品は両方を含んでいますが、特にそれらが多く含まれる食品は以下のとおりです。



水溶性食物繊維

水分を含んで柔らかくまとまる。急激な血糖値の上昇を抑えたり、血中コレステロール値を低下させる働きがある。



熟した果物、野菜類、海藻類、押し麦など

不溶性食物繊維

水分を吸収してふくらむことで腸を刺激し、排便を促進する。



未熟な果物、野菜類、穀類、芋類、豆類、種実類、きのこ類や寒天、ココアなど

1日の食物繊維摂取目標量
・成人男性 20g以上
・成人女性 18g以上

食物繊維の量を比較 ※弊社料理で比較（数値は食品成分表から算出）



Aをすべて食べると
10.3gの食物繊維を
とることができます。

食物繊維の平均的な摂取量は、平成27年国民健康・栄養調査の結果から、男女ともに50歳未満で14g以下でした。目標量を目指して、様々な食品から上手に食物繊維を取り入れましょう。

