



## 今月のテーマ

# 食物繊維の目標量は1日に20g以上!

名古屋学芸大学  
大学院栄養科学研究所兼  
管理栄養学部管理栄養学科  
塚原丘美教授



食物繊維は体内に吸収されるものではありませんが、便秘、大腸がん、脂質異常症、肥満などの予防に威力を発揮しますので、欠かせない栄養素です。食物繊維をしっかり摂ったほうが良いことは、今更言うまでもありません。しかしながら、食物繊維を毎日、毎食摂るのは難しいものです。2012年の国民健康・栄養調査によると、愛知県の野菜摂取量は男女ともに**全国最下位**でした。(愛知県は多くの野菜が作られているのに!)この原因は未だ説明中です。

なかなか野菜を摂ることができない人のために、特定保健用食品(トクホ)の食物繊維サプリメント(難消化性デキストリン)があります。しかしこれで摂取できるのは、食物繊維のみです。本来、日本人は食物

繊維を野菜、海藻類、きのこ類、芋類(こんにやく)、穀類などから摂取してきました。これなら、同時にビタミンやミネラルなどの不足しがちな貴重な栄養素も摂取できます。

野菜の目標量は1日に350gで、これに海藻、きのこ、こんにやくなどが追加されると理想的です。

1食分(120g強)の目安は**片手に山盛り1杯**です。例えば、4人家族の食卓を準備するときに、片手に山盛り4杯の野菜類を調理すれば合格です。

これが3食続けられると、食物繊維の**目標量20gはほぼ達成です!**これだけの野菜類をいつも摂取するために、常備菜や簡単な野菜料理のレシピが増えるといいですね。



## きのこことミカンのマリネ

名古屋学芸大学  
管理栄養学部  
管理栄養学科3年生  
小田桐春奈さん



### 作り方

- ① きのこは石づきを取り、手で裂いたり切ったりして5cm程度に揃える。
- ② ニンニク、パセリはみじん切り、タマネギは半分に切り薄くスライスする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でニンニクを炒めて香り移す。次にタマネギを入れて炒め、

- 透き通ってきたら、きのこを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ボウルに炒めた野菜を移し、酢とパセリを加え、塩、こしょうで味を調べてから冷ます。
- ⑤ ミカンの薄皮をむき、手で小さくして④と混ぜる。

材料(2人分)		栄養量(1人分)	
タマネギ	30g	エネルギー	92kcal
好みのきのこ	120g	たんぱく質	2.2g
ニンニク	3g	脂質	5.3g
オリーブ油(小さじ2/3)		炭水化物	10.7g
パセリみじん切り	3g	塩分	0.7g
米酢	7g(小さじ1/2)	<b>食物繊維</b>	<b>2.9g</b>
食塩	1g		
こしょう	少々		
ミカン	40g		

一晩、冷蔵庫において、次の日の朝もどうぞ。

### ポイント

- キノコたっぷり、食物繊維もたっぷり。
- マリネにすることでさっぱり、低カロリーでいただけます。
- 砂糖を使わずミカンで甘みをプラス。



## 野菜とクリームチーズの塩昆布和え

名古屋学芸大学  
管理栄養学部  
管理栄養学科3年生  
鈴木恵里加さん



### 作り方

- ① キャベツは3センチにざく切り、タマネギは薄切り、ニンジンは縦3センチに短冊切りにし、さっと茹でる。
- ② ①と食べやすい大きさに切ったクリームチーズをAで和え、冷蔵庫で冷やす。

### ポイント

- 和えるだけなので、とても簡単です。(野菜をもっと細く切ると、生のままでも大丈夫です)
- 野菜は茹で過ぎず、シャキシャキとした食感にするのがおいしいです。

材料(2人分)		栄養量(1人分)	
キャベツ	70g	エネルギー	93kcal
タマネギ	50g	たんぱく質	3.1g
ニンジン	40g	脂質	6.1g
クリームチーズ	30g	炭水化物	8.4g
塩昆布	10g	塩分	1.3g
濃口醤油	4g	<b>食物繊維</b>	<b>2.2g</b>
レモン汁	6g		
オリーブ油	2g		

- 醤油の代わりに「なめたけ」を入れるのも良いです!
- レモン汁の代わりに「梅肉」を使うのも良いです!
- 「らっきょう」を入れてもおいしいです!