

腸内環境を整えるだけじゃない！ 食物繊維の働きを知ろう

食物繊維について「身体によい」「積極的にとりましょう」などのフレーズを聞いたことがある方は多いと思います。今回は、食物繊維の効果や摂り方、食物繊維を意識したレシピをご紹介します。

食物繊維 3つの働き

- 1 血糖の吸収を穏やかにして、食後の血糖値の急激な上昇を抑える
- 2 血中のコレステロールを下げる
- 3 便のカサを増やし、やわらかくする作用や、腸内環境の改善に役立つ

食物繊維が含まれている食材と食べ方

食物繊維は野菜の他、キノコ類、大豆製品、海藻類などに含まれています。食事の際にはこれらの食品を使った副菜などから食べる習慣をつけましょう。常陸大宮市では、1日の野菜の摂取目標量を400g以上に設定しています。食事に1品、野菜（サラダや小鉢など）を追加するなど意識してみましょう。

また、食事をとるときには、最初に野菜から食べる「ベジファースト」がおすすめです。野菜などの食物繊維が含まれる料理を最初に食べることで、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

野菜を食べよう！管理栄養士おすすめレシピ

タコライス

材料（4人前）

ごはん	600g（茶碗4杯）
タマネギ	160g（中1個）
ニンニク	4g（1かけら）
トマト	120g（中2/3個）
アボカド	80g（小さめ1個）
レタス	120g（4枚）
合いびき肉	200g
サラダ油	12g（大さじ1）
A	ケチャップ 36g（大さじ2）
	カレー粉 4g（小さじ2）
	ウスターソース 36g（大さじ2）
	醤油 12g（小さじ2）
	こしょう 適宜
チーズ	40g（大さじ4）



栄養量（1人分）

エネルギー	489kcal
食塩相当量	1.8g
野菜量	100g

作り方

- ①タマネギとニンニクをみじん切りにする。
- ②トマトとアボカドはさいの目切り、レタスは水気をよく切って食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、①のニンニクを炒める。香りが立ってきたら、①のタマネギを入れて、しんなりするまで炒める。
- ④③に合いびき肉を入れて炒める。火が通ったら、Aを入れて、全体に味がなじむまで炒める。
- ⑤皿にご飯を盛り、レタス、肉、トマト、アボカド、チーズの順でのせる。