

栄養・食事

食物繊維を食べよう

最終更新 / 2024.09.17

目次

1. 食物繊維とは
 - 1-1 糖類
 - 1-2 豆類
 - 1-3 野菜類
 - 1-4 きのこと菌
2. 食物繊維を増やす方法
 - 2-1 主食(ごはん)をきちんと食べる
 - 2-2 野菜にプラスする
 - 2-3 副菜で1品プラスする
 - 2-4 汁物でプラスする
 - 2-5 間食(おやつ)でプラスする

食物繊維とは

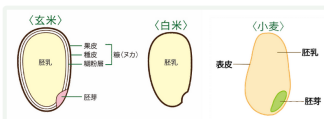
食物繊維とは、炭水化物の中でも人の消化酵素では消化できないものです。

水に溶けない不溶性食物繊維や水に溶ける水溶性食物繊維、消化されにくい性質をもつデンプンやオリゴ糖、などの種類があります。

ー 穀類

穀類は、米、麦、パン、麺、などで人のエネルギー源になる主食にあたるものです。お米のおはらいもじつはデンプンとオリゴ糖とを食われる食物繊維が含まれていますが、玄米や発芽玄米、雑穀米などの精製されていないものを選ぶと、より効果的に食物繊維を摂取できます。

また、パンでも白いものよりも全粒粉のものを選ぶと、効果的に食物繊維を摂取できます。



お茶割1杯：150g	食物繊維(g)	カロリー(kcal)
精白米ごはん	1.5	234
玄米ごはん	3.4 [※]	220

※AOAC 2011.25法による測定値(参考：【[厚生労働省](#)】)

6枚切り4切り：60g	食物繊維(g) [※] プロスター-標準	カロリー(kcal)
食パン	1.3	149
全粒粉パン	2.7	151

ー 豆類

豆類は、大豆や豆類、納豆、豆乳などの大豆製品で植物性たんぱく質が豊富な食品です。動物性たんぱく質が豊富な肉や魚には食物繊維が含まれていませんが、豆類はたんぱく質と食物繊維のどちらも摂取できる食品になります。

	食物繊維(g)	カロリー(kcal)	たんぱく質(g)
水揚げ豆腐(1丁：300g)	3.3	219	20.1
絹豆腐(1丁：300g)	2.7	168	15.9
納豆(1パック：50g)	3.4	95	7.25
厚切大豆(15粒：6g)	1.2	26	2.1
きなこ(大豆1粒：7g)	1.3	32	2.4

ー 野菜類

野菜類は、人が必要なビタミンとミネラルがバランスよく含まれている食品です。その中でもカリウムは、体の余分なナトリウム(塩分)を排出する手助けをし、積極的に取りたい栄養素のひとつです。

	食物繊維(g)	カロリー(kcal)	カリウム(mg)
キャベツ(千切り1袋：150g)	2.6	32	300
ミニトマト(5粒：65g)	0.9	20	189
にんじん(1本：150g)	3.6	45	405
ピーマン(1個：45g)	1.0	9	86
ブロッコリー(4切り：40g)	2.0	15	184
ほうれん草(1袋：200g)	4.3	2.8	588
たまねぎ(1個：150g)	2.3	50	225

ー きのこと菌

きのこ類は、野菜類と同様にビタミンとミネラルに富んだ食品で、野菜類には含まれていないビタミンDが豊富な食品です。ビタミンDは、太陽にあたりると生成されるため、天日干しするとさらに摂取量が増えます。

	食物繊維(g)	カロリー(kcal)	ビタミンD (μg)
ぶなしめじ(1パック：100g)	3.5	26	0.5
えのき(1袋：100g)	3.9	34	0.9
えりんぎ(1袋：100g)	3.4	31	1.2
しいたけ(1パック：100g)	3.5	22	4.9
しいたけ(中サイズ6個：100g)	4.9	34	0.5
平しいたけ(5個：水戻し100g)	9.3	52	3.4

食物繊維を増やす方法

ー 主食(ごはん)をきちんと食べる

炭水化物＝主食という印象のためか、主食である白米を減らす人が増えていますが、白米を減らすと食物繊維の摂取量も減ってしまっています。

毎食お茶割1杯(150g)の白米を食べると、それだけで4.5gの食物繊維を摂取することができます。

さらに玄米に変えると、カロリーはほとんど変わらず2倍の食物繊維を摂取になります。

ー 野菜にプラスする

野菜はメインのおかずで、肉や魚、豆腐などのたんぱく質を多く含む食品を合わせた料理になります。

肉野菜炒めや豆腐納豆などの野菜と一緒に炒める料理にしてみましょう

ー 副菜で1品プラスする

小鉢を1品追加すると、食物繊維の摂取量を増やすことができます。

サラダ、わかめときゅうりの酢の物や、ひじき煮、切り干し大根煮、などがおすすめです。

ー 汁物でプラスする

スープやお味噌汁などに野菜をいれると、生野菜よりかさ減るため、より多くの野菜を摂取することができます。

また、具を多くすることで汁の総量が減るため、減塩にもつながります。

ー 間食(おやつ)でプラスする

小腹が空いたときに、お菓子よりも食物繊維を豊富なおやつにしてみましょう。

クッキーなら全粒粉を使用したものや小豆を使用したもの、餅屋や和やかめ、干し芋やこんにゃくゼリーなどに含まれているので、おかしを減らす基準にするといけません。

購入するときは、成分表示をみるとカロリーや食物繊維量がわかるので、おかしを減らす基準にするといけません。