

カラダ Smart News

スマートニュース



7

Jul. 2026

未病対策

～食事を考える～

topic /

今月のテーマ

食物繊維を
積極的に摂ろう!

今月の元気めし!

豚肉と根菜の
オイスターソース煮



食物繊維を積極的に摂ろう!



「まい香」です。今回は食物繊維について一緒に考えていきたいと思います。
現在の日本人は、食物繊維の摂取量が平均して1日あたり3～5g程度
不足していると言われています。食物繊維には「水溶性」「不溶性」があり、
それぞれ働きが異なる健康効果がありますので、
積極的に摂るようにしましょう!



食物繊維の種類

水溶性食物繊維

水に溶けて粘り気が強くなることで、糖分の吸収を緩やかにしたり、コレステロールを吸着し排出したりする。また、善玉菌の餌になり腸内環境を整えるよ



不溶性食物繊維

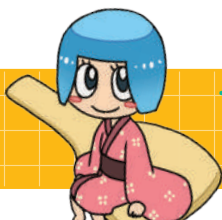
水に溶けずに水分を吸収して大きく膨らむことで、腸の壁を刺激し、腸の動きを助けるよ



食物繊維が不足すると…

腸の動きが鈍くなり、便秘を引き起こしやすくなるだけでなく、腸内環境に悪影響を及ぼし生活習慣病(糖尿病・動脈硬化・心疾患・肥満・大腸がんなど)のリスクが高まるといわれているよ





食物繊維を積極的に摂るポイント!

①主食の白ご飯を麦ご飯に変えてみよう!

大麦(押麦・もち麦)の食物繊維量は、白米のおよそ17~25倍あり!
※コンビニのおにぎりも、もち麦入りが増えているよ!

食物繊維量



ご飯 150g
(0.5~0.7g)



麦ご飯(1割) 150g
(1.0~1.2g)

②豆・きのこ・海藻・野菜(特に根菜)の小鉢を一品足してみよう!



③外食時は、麺類や丼物などの単品だけにせず、②のような小鉢を2つ追加してみよう!



まい香のアニメ動画(まい香の健康トピ)が配信されているので、ぜひ見てね!



今月の
元気めし!



豚肉と根菜のオイスターソース煮



材料2人分

1人分 383kcal

食塩相当量 2.7g

食物繊維 4.5g

- 豚バラ肉 120g ○大根 100g ○ごぼう 60g ○レンコン 60g
○人参 60g ○おろし生姜 4g ○サラダ油 小さじ3
○枝豆(ゆでて、さやから出す) 適量
A (オイスターソース 大さじ1、砂糖 小さじ2、濃口醤油 小さじ2
料理酒 小さじ2、中華だし 小さじ1/2、水 160cc)

おすすめ
ポイント

「水溶性」と「不溶性」両方の食物繊維
が含まれている根菜をたっぷりつかい、
オイスターソースでうまみとコクをプラス!



作り方

- ① 肉は5cm幅に切る。
- ② 大根・ごぼう・レンコン・人参は乱切にする。(冷凍野菜を利用でも可)
- ③ 油を熱し、おろし生姜を炒め、①、②の順に加え、さらに炒める。
- ④ ③に**A**を加えて、煮る。
- ⑤ ④を盛付け、枝豆をのせる。



無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project