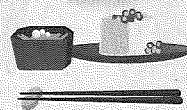


味

な提言



梅の香りが漂う季節
になってきましたね。

前回、日本人の食事
摂取基準(二〇一五年
版)では、食物繊維の
目標量として成人男性
は一日に二十g(七十
歳以上は十九g)以
上、成人女性は一日に
十八g(七十歳以上は
十七g)以上であるこ
とを述べました。

しかし、この量は便
秘予防まで。実際に生
活習慣病予防効果を期
待するには二十四gを
とる必要があるといわ
れています。その中
で、野菜の目標量は三
百五十g、肉類として
淡色野菜二百g、緑黄
色野菜百五十gといわ
れています。

淡色野菜(例えばキ

19 食物繊維その3

ヤベツ百g、タマネギ
五十g、なす五十g)、
緑黄色野菜(例えば、ホ
ウレンソウ五十g、ニ
ンジン五十g、ブロッ
コリー五十g)で一日



の目標量となります
が、食物繊維は約十g
です。
食物繊維には不溶性
と水溶性があります。
前回の復習になります
が、不溶性食物繊維は

愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

岡本 康子さん

本日の一品



まるごと新小タマネギの
和風仕立て

〈材料 1人分〉
新タマネギ(小)200g、削
り節4g、セリ10g、だし
しょうゆ(減塩タイプ)8g
〈作り方〉

①セリは食べやすい大き
さに切り、ゆでておく②新
タマネギを洗って皮をむき、
切り込みをいれ、皿(耐
熱)に並べ、ラップをかける
③電子レンジ500Wなら
3分程度かける④出来上が
ったら、だししょうゆ、削
り節、すりごまをかけ、ゆ
でたセリを盛り付ける

〈栄養量〉
120kcal、たんぱく質5.8g、
脂質2.5g、糖質20g、葉
酸49.4mg、ビタミンC18
mg、食物繊維3.2g(不
溶性2g、水溶性1.2g)、
塩分0.8g

腸内の有害物質や老廃
物を体外に排せつし、
大腸がんなどの予防に
効果が期待できます。

腸内の有害物質や老廃
物を体外に排せつし、
大腸がんなどの予防に
効果が期待できます。

腸内の有害物質や老廃
物を体外に排せつし、
大腸がんなどの予防に
効果が期待できます。

腸内の有害物質や老廃
物を体外に排せつし、
大腸がんなどの予防に
効果が期待できます。

腸内の有害物質や老廃
物を体外に排せつし、
大腸がんなどの予防に
効果が期待できます。

腸内の有害物質や老廃
物を体外に排せつし、
大腸がんなどの予防に
効果が期待できます。

腸内の有害物質や老廃
物を体外に排せつし、
大腸がんなどの予防に
効果が期待できます。

腸内の有害物質や老廃
物を体外に排せつし、
大腸がんなどの予防に
効果が期待できます。

野菜や果物で目標量摂取

野菜のほかに食物繊維は、
イモ百g(一・三g)、
大麦二十二g(二g)も
多く含まれています。
お茶にイモ、大麦は
含まれていません。
国民調査では、実
際は若くは世代では野菜の
摂取が二百gという問
題点もあげられていま
す。せめて一日二百五
十gは食べるように取
り組みたいですね。
ではまた来週、お元
気で。