

中日新聞

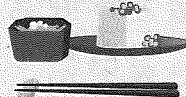
発行所 中日新聞社
名古屋市中区三の丸一丁目6番1号
〒460-8511 電話 052(201)8811

2018年(平成30年)
2月11日(日)

建国記念の日

味

な提言



皆さん、お元気で過ごしてですか。先日、読者の方から質問をいただきました。「防腐剤は腸内細菌叢を乱すのでは？」という内容です。

防腐剤などの食品添加物は、食品の製造・加工・保存などを目的として食品に添加する物質です。厚生労働相が指定した指定添加物、天然添加物として使用実績が認められ品目が確定している既存添加物、天然香料、一般飲食物添加物に分類されます。厳格に安全性と有効性が審議され、その使用が認められています。

人の腸内細菌叢は、年齢、飲酒、ストレ

17 食物繊維

ス、偏った食生活、抗生物質の服用などによる日々変化します。あまり神経質にならず、少し栄養を意識しておいしく食べることで、食



品(食材)が偏らないことが大切ではないかと思えます。ご質問ありがとうございませ

さて本題に入りましよう。今回は食物繊維

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

ずるびき(東北郷土料理)

〈材料 1人分〉
ゴボウ20g、ニンジン20g、大根20g、白菜20g、もやし20g、ホウレンソウ20g、しらたき20g、シメジ20g、豆腐30g、ネギ2g、油揚げ8g、鶏肉20g、カツオ昆布だし100g、塩0.5g、しょうゆ3g、片栗粉1g

〈作り方〉
①ゴボウ、ニンジン、大根はサイコロ(お好きな大きさに)、白菜はざく切りにする②鍋にだし汁を入れ、材料をすべて入れる③塩、しょうゆで味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつける④ホウレンソウは前もってゆでておく、最後にネギととものにのせる

〈栄養量 1人分〉
130kcal、タンパク質7.5g、脂質6.1g、糖質10g、ビタミンA 220μg、葉酸102μg、食物繊維 4g

についてです。皆さん、微としては、胃や腸で水分を吸収して大きく水を思い浮かべますか。ふくらみ、腸を刺激し胃腸内をゆっくり移動を思います。また糖質の吸収を緩やかにし、後血糖値の急激な上昇を抑えます。

野菜、イモ? 食物繊維には水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維を多く含む食品は、昆布、ワカメ、こんにゃく、不溶性食物繊維は、穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻物、麦類などです。分酵性があり、これがとて難消化性デキストリンのほか、甲殻類(エビやカニ)の殻にも多布のところが、果物にで発酵・分解されるだけ取ればよいのか。来週はそこから話を続けます。

善玉菌増え整腸効果

善玉菌増え整腸効果

本日の一品は野菜が

いっぱい入った汁、私の祖母の味をご紹介します。ではまた来週、お元気で。