



皆さん、お元気で過ごしていますか。今回は先週の続きで、食物繊維を一日どれだけ取ればよいのかをお話いたします。

皆さんは日本人の食事摂取基準を存じてでしょうか。食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギーおよび各栄養素の摂取量の基準を示すものです。

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二十g以上(七十歳以上は十九g以上)、成人女性性は十八g以上

⑱ 食物繊維その2

(七十歳以上は十七g以上)とされています。

本来は、生活習慣病の発症予防のため、成人は一日二十四g以上を目標準とするのが望ま



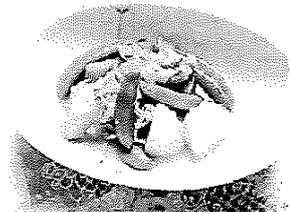
愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

岡本 康子さん

ましいのですが、一五年の国民健康・栄養調査によると、実際の摂取量は、二十歳以上で一日に平均一五・〇g(七十五歳以上で一日に平均一五・九g)です。そのため、理想的な値と実際の摂取

麦や豆加え目標量摂取

本日の一品



野菜たっぷり肉じゃが

〈材料 1人分〉
豚肉(ももしゃぶしゃぶ用切り落とし)30g、ジャガイモ100g、ニンジン30g、タマネギ50g、糸こんにゃく25g、スナップエンドウ30g、だしのもと2g、昆布1枚、水150cc、砂糖4g(小さじ1)、オリゴ糖5g、しょうゆ3g

〈作り方〉
①ニンジンは乱切り、タマネギはくし形にカット、ジャガイモは皮をむいて、1個を4等分にカット。糸こんにゃくは熱湯でさっとゆで、食べやすい大きさにカット②鍋に水150cc、昆布、だしのもと、砂糖、下準備した材料と豚肉をいれ、煮る③豚肉、野菜、ジャガイモに火が通ったら、オリゴ糖、しょうゆを加え、なじませる④器にもり、最後にゆでておいたスナップエンドウを飾る

〈栄養量 1人分〉
202kcal、たんぱく質9.4g、脂質3.2g、糖質35.8g、ビタミンA213μg、葉酸50.7μg、食物繊維4.2g、塩分0.6g

量の中の値で目標量が設定されています。ごはんに麦を足す(米七gです。大豆は比較的に食物繊維を取りやすい食品です。七g、麦二十二gに約七gの食物繊維)、大豆の煮豆(百gに約三g)や納豆(小一パックに約二・七g)な紹介があります。それは、簡便な指標の一つをうかがうか、くさいなと感じたら、腸内細菌叢が乱れているかもしれ

野菜の目標量は二百を食することで自分の便の色や状態を見ることができ、理想的な便の色は黄色、バナナの太さ、ほどよい軟便です。理想的な便の色や状態を見ることができ、理想的な便の色は黄色、バナナの太さ、ほどよい軟便です。

調査で分かれます。と連載十五回目(一月二十八日付)のゴボウ水に浮く等とされています。これらの条件を満たした便であれば

たいのは、あと少し野菜を増やし、いつもの食物繊維は総量で五・五を満たした便であれば

量の中の値で目標量が設定されています。ごはんに麦を足す(米七gです。大豆は比較的に食物繊維を取りやすい食品です。七g、麦二十二gに約七gの食物繊維)、大豆の煮豆(百gに約三g)や納豆(小一パックに約二・七g)な紹介があります。それは、簡便な指標の一つをうかがうか、くさいなと感じたら、腸内細菌叢が乱れているかもしれ

元気で。