



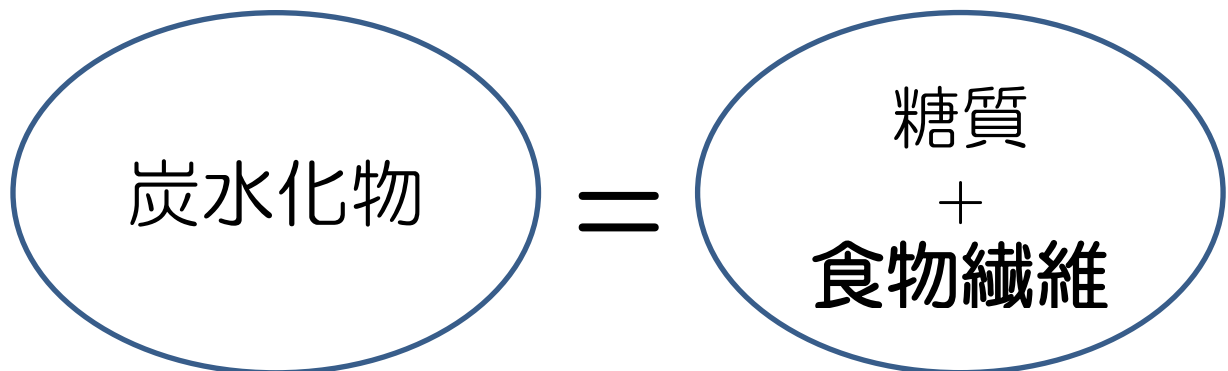
2023年3月1日発行

便秘や肌荒れになる？

## 糖質制限の落とし穴

結果が出やすいということで人気の糖質制限。でも、そのせいか便秘になったり、肌荒れがひどくなったような…という声を聞きます。

これは、「糖質制限ではなく、炭水化物制限になっている」のが原因です。



炭水化物は、糖質と食物繊維でできています。

ですから、炭水化物が含まれた食べ物をそのままカットしてしまうと、食物繊維もとれなくなってしまうです。

### ●食物繊維の働き

- ① 整腸効果（便秘解消）
- ② 血糖値の上昇を穏やかにする
- ③ 血中コレステロール濃度の低下
- ④ 食べ過ぎ防止やダイエット効果



日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃には一人あたり一日20gを超えていましたが、最近の報告によれば、平均摂取量は一日あたり14g前後と推定されています。

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、一日あたりの「目標量」は、18～64歳で男性21g以上、女性18g以上となっています。食物繊維は、体の健康に深く関わる食品成分ですから、積極的な摂取が必要です。

## ●制限するなら、食物繊維をプラス！

前頁のとおり、食物繊維はおなかの調子を整えるだけでなく、健康のために欠かせない成分です。あくまで減らしたいのは糖質であり、食物繊維ではありません。ごはんやパンなどを制限する場合は、それに見合う量の食物繊維を含む食品をプラスする必要があります。

## ●主食には大事な食物繊維が含まれている

食品（量）	食物繊維量	食品（量）	食物繊維量
ごはん（茶碗1杯 180g）	2.7g	パスタ（乾麺 1食 100g）	5.4g
食パン（6枚切り1枚 60g）	2.5g	うどん（ゆで麺 1袋 200g）	2.6g
ライ麦パン（60g）	3.4g	そば（ゆで麺 1袋 180g）	5.2g
全粒粉パン（60g）	2.7g	ラーメン（生麺 1食 120g）	6.5g
オートミール（大さじ5杯 30g）	2.8g	カップ麺（1食 77g）	1.9g

## ●食品の1食分食物繊維量

食品（量）	食物繊維量	食品（量）	食物繊維量
豚・牛・鶏肉（100g）	（推定値）0g	カットわかめ（乾燥 1食 2g）	0.8g
鮭・鰯・イカ等魚介類（100g）	（推定値）0g	ひじき（小鉢 1皿 30g）	1.1g
鶏卵（1個 60g）	0g	もずく（1パック 30g）	0.4g
ゆで大豆（小鉢 1皿 40g）	3.4g	さつま芋（1/4本 50g）	1.1g
納豆（1パック 40g）	2.7g	じゃが芋（1/2個 50g）	4.5g
枝豆（10さや 30g）	1.5g	ごぼう（1/4本 50g）	2.9g
木綿豆腐（1/3丁 100g）	0.3g	ブロッコリー（小 5房 50g）	2.6g
おから（小鉢 1皿 30g）	3.5g	オクラ（5本 50g）	2.5g
生椎茸（2枚 20g）	1.0g	南瓜（1食分 60g）	2.1g
しめじ（1/2パック 40g）	1.4g	切干大根（小鉢 1皿 40g）	1.5g
アボガド（1/2個 60g）	3.4g	千切りキャベツ（1/2袋 75g）	1.4g
トマト（1個 80g）	2.1g	小松菜（1/4袋 50g）	1.0g

（日本食品標準成分表2020年版（八訂）より）

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。穀類のほか、豆類、野菜類、果実類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。

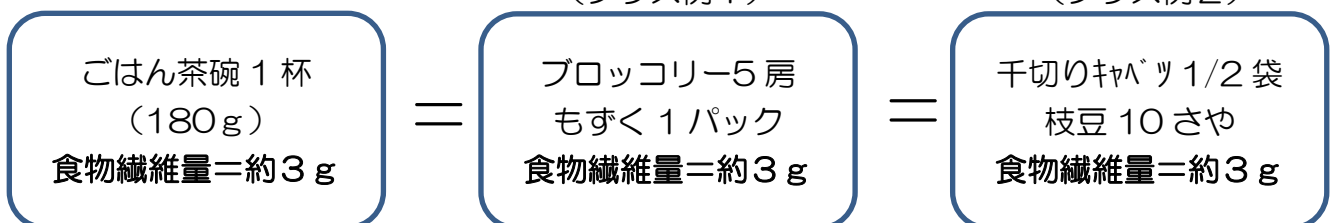
## ●主食を抜いた分の食物繊維を補うには？

たとえば、夕食の主食（ごはん）を1食抜いたとしたら…

ごはん1食分（180g）の食物繊維量は、2.7g⇒約3gです。上の表「食品1食分の食物繊維量」を参考に、食物繊維約3g分の食品をプラスします。

（プラス例1）

（プラス例2）



食物繊維が不足すると、腸内環境が悪化します。腸内環境の不調は、カラダに様々な影響を及ぼすだけでなく、脳機能や心の健康にまで影響するそうです。脳腸相関（のうちょうそうかん）と言って、脳の状態が腸に影響を及ぼし、逆に腸の状態も脳に影響を及ぼす現象です。

糖質ダイエットするときはもちろん、そうでない普通に生活するときも、食物繊維を十分に摂って、体も心も健康でありたいですね。

大畑

## 『青汁』のアレンジを楽しむ



野菜が不足気味だから…、健康のため…など青汁を継続的に飲んでいらっしゃる方が多いようです。ドラッグストアやスーパーにはたくさんのメーカーから、色々な種類の商品が出ていて、どれを選べばいいのかしら？と迷ってしまいます。

### ◆青汁の栄養って？

青汁は一言で言うと栄養価の高い緑野菜を絞った汁のことです。青汁の材料として一般的なのは大麦若葉・ケール・明日葉などです。栄養的には、各種ビタミン、ミネラルや食物繊維、クロロフィルなど植物性の栄養素が豊富に、しかもバランスよく含まれています。一杯あたりの平均的なカロリーは10～13kcalですが、果汁や野菜汁を配合したものなどは高くなります。また、食物繊維（難消化性デキストリンなど）や乳酸菌、酵素などをプラスした商品が多いです。1杯分の食物繊維量が3g以上のものもあります。

### ◆野菜不足をどれだけ補えるの？

1杯の青汁で、どれくらいの野菜を摂取したことになるのか。商品ごとに差はあるため、一概にどれくらいと断定はできませんが、1杯につき40～100gほどを摂取できる青汁が多いそうです。富山県民の野菜摂取量は280g/日なので、目標量である350g/日まであと「70g」。一日の野菜不足分が、計算上は青汁1～2杯で補えることになります。

### ◆青汁のアレンジ

青汁の味が苦手という場合には、そのまま飲むのではなく、アレンジしてみてもいいでしょうか？ 以下、いずれも粉末タイプのアレンジ案です。

- 市販の粉末**コーンポタージュ**に混ぜる  
ポタージュが濃厚なので、青汁の味がほぼ気になりません。黄色から緑に、ほうれん草ポタージュのようになります。
- **ヨーグルト**に混ぜる  
ヨーグルトの酸味が青汁のクセを消してくれます。
- **バナナミルク**に混ぜる  
牛乳だけで溶かして飲むより、バナナを加えてミキサーにかければ、バナナの甘みでとても飲みやすくなります。
- 甘みのある**ジュース**などに混ぜる  
りんごジュース、オレンジジュース、甘酒など、甘味があると飲みやすくなります。
- **スムージー**に加える  
小松菜の代わりにさっと加えれば、切る手間が省けます。
- お好み焼き、ペペロンチーノなど**料理**に加える  
料理に混ぜる方法は、加熱することで一部壊れてしまう成分（酵素など）もあります。その点を考慮しつつ料理にも活用すると、青汁のアレンジの幅が広がります。



野菜不足を補うのに青汁は手軽です。いろいろアレンジを楽しみながら、日々の生活に取り入れていくのも一法です。お店にはいっぱい商品が並んでいるので、原材料名や栄養成分表示を見て、いろいろ試してみるのも楽しそうです♪

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

## モニター募集！

### ～オンライン食事サポート始めます～

糖尿病で血糖コントロールがうまくいかない、体重を落とせないなどお困りの方はいらっしゃいませんか？

ブーケでは、Web ミーティングツールを使用して、伴走型の食事サポートを4月から始める予定です。週1回の面談コース（12週）と週5回のメッセージコース（8週）があり、いずれも料金33,000円です。モニターにご協力いただける方には、16,500円（税込）でサポートさせていただきます。詳しくはブーケまでお問い合わせください。

## 厨房からブーケレシピ その244♪

<材料> 2人分

さつま芋 1/2本（約80g）  
みつば 1/4束（約10g）  
大根おろし 1/8本（約120g）  
A 酢 大さじ1  
しょう油（あれば薄口） 大さじ1/2

## ★さつま芋おろし和え★

<作り方>

- ① さつま芋を7～8mmちょう切りし、蒸すか、レンジで加熱する
  - ② みつばを適当な長さに切る
  - ③ 合わせたAに①、②を加えて和える
- \*さっぱりしていて食べやすいです 松本

## Q) 間食は健康に良くない？

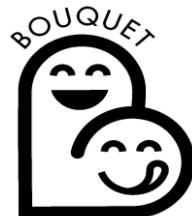
A) 間食自体は悪くないものです。忙しい日には空腹になりすぎて後から食べ過ぎることを防ぐことができます。また、楽しみのために食べることは良いことです。しかし、習慣化して食事の量が減ったり、食べなかったりすると、体に必要な栄養素が不足してしまいます。

健康に悪い間食とは、お菓子やスナック菓子など糖分、脂肪分が多い食品を食べすぎることです。良い間食とは三度の食事でも不足しがちな栄養素を補う感じで食べることです。例えば、食物繊維が不足しがちな人がグラノーラを食べたりすることです。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」松本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日