



2023年12月1日発行

ちょっとした意識があなたを変える

腸活のポイント「食物繊維」

「腸活」とは、腸内環境を良好に保つ活動です。腸内環境が整うと、お通じの改善だけでなく免疫力が高まり病原菌に強い体を目指せたり、自律神経が整ったりと、より健康な身体になります。腸活には健康的な食事や、腸内環境に良い食品を摂ること、運動習慣、上質な睡眠などがあります。「健康的な食事」というのはバランスのとれた食事。「腸内環境に良い食品」というのは、発酵食品や食物繊維を多く含む食品などです。

腸内には細菌がおよそ 1000 種類、100 兆個も生息していることが知られています。腸内細菌は、大きく分けて善玉菌・悪玉菌・日和見菌という 3 つの種類があり、そのバランスが重要です。腸内環境を良好に保つには、悪玉菌を過剰に増やさないようにすること、そして善玉菌を優勢にしておくことです。

善玉菌を優勢にするためには…

私たちが食事をとって元気になるように、腸内細菌もエサを与えることで増えます。善玉菌のエサになるのが「食物繊維」です。

食物繊維を多く含む食品						
不溶性食物繊維 を多く含む食品 便のかさを増す 腸の蠕動を促す						
	キャベツ	レタス	ほうれん草	タケノコ	エリンギ	大豆
水溶性食物繊維 を多く含む食品 便の軟らかくする 便の滑りをよくする						
	ワカメ	ひじき	ラッキョウ	大麦		
水溶性・不溶性 食物繊維の両方を多く含む食品						
	ごぼう	にんじん	じゃがいも	アボカド	キウイ	なめこ プルーン

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、穀類・いも類・豆類の摂取量の減少に伴い、減少傾向にあります。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。

一日あたりの目安目標量は「20g」なので、あと「6g」足りません。食物繊維 6g を摂るには、何を食べたらいいのでしょうか？

食物繊維「1日プラス6g!」を意識する

NHKの番組に「あしたが変わるトリセツショー」というのがあり、最近そこで腸内細菌が取り上げられていました。「育菌カード」を使って、腸内細菌のエサとなる食物繊維を1日プラス6gしましょうという内容でした。カードには、食物繊維を多く含む「食品名」、食べる「量の目安」、「食物繊維量」が記載されています。

このカードを組み合わせて「+6g」するのは、わかりやすく実践しやすいのではと思います。トリセツ育菌カードを参考に、取り入れやすい食材の食物繊維量は以下の通りです。

上から「食物繊維量」「食品イラスト」「食品名」「量の目安」の順です。

3g  ごぼう 50g	2g  ブロッコリー 50g	2g  切干大根(戻) 50g	2g  しめじ 50g	3g  バナナ 中1本 75g
1g  めかぶ 1パック 30g	1g  わかめ(戻) 30g	1g  ひじき(戻) 20g	3g  きな粉 大さじ2 16g	1g  ごま 大さじ1.5 10g
3g  大豆(ゆで) 40g	3g  納豆 1パック 40g	2g  枝豆 12個 40g	3g  長芋 50g	4g  グラノーラ 50g

カードタイプではありませんが、これを冷蔵庫などに貼っていただいて、「食物繊維1日プラス6g」を意識して献立を立てていただけたらと思います。皆さんの腸内環境が良くなり、便秘も整い、元気な毎日になりますように。

大畑

「豆乳」を料理に使ってみる

ヘルシー食材の豆乳生産量は、20年前に比べると4~5倍になっているそうです。実際、スーパーマーケットの豆乳売り場にはたくさんの種類の商品がずらっと並んでいます。

体に良さそうではあるのですが、今一歩飲んでみる勇気がない方もいらっしゃるのでは？そこで、「飲み物」ではなく「料理」に豆乳を使ってみる提案です。

●豆乳の種類

豆乳は大豆固形分（大豆から水分を除いた成分）の割合等から3種類に分けられています。

区分	規格	原材料など
豆乳（無調整）	大豆固形分8%以上	大豆のみ。豆乳に水以外のものを加えていない
調整豆乳	〃 6%以上	豆乳に、甘みや油脂などを加えたもの
豆乳飲料	・果汁入り 2%以上 ・その他 4%以上	調整豆乳に、フルーツやコーヒーなどを加えて飲みやすくしたもの

調整豆乳を味見してみると、思ったより甘くなく、ほのかな甘みという感じで飲みやすかったです。お料理に適した豆乳は「無調整豆乳」か「調整豆乳」でお好みのものを、「豆乳飲料」はスイーツにはよいかもしれません。

●お料理に使うと？

- ・クリーミーになる。コクが出る。キムチや明太子など辛いものがまろやかになる。
- ・ヘルシーになる。大豆イソフラボンやレシチンなど大豆の栄養が摂れる。低カロリー。
- ・「牛乳の代わりに」というより、「出し汁の代わりに」という感覚で使う
- ・ただ一つ注意点。**沸騰させないようにします！**豆乳を沸騰させてしまうと、モロモロと分離してしまいます。豆乳は最後の仕上げに加えて、弱火でゆっくり温めるようにします。

豆乳を使いやすい普段のお料理は、

- ①汁物
 - ・味噌汁、ソッパ・プ …水：豆乳＝2：1～1：1（割合はお好みで）具材を水（だし汁またはソッパ・プ）で煮てから豆乳を加える
 - ・イスタホ・ター・ジュ・プ …水の代わりに豆乳で溶き混ぜる
- ②鍋
 - ・水：豆乳＝2：1～1：2（割合はお好みで）
- ③めん類
 - ・うどん …豆乳200mlを温め、めんつゆ（3倍濃縮）を大さじ2加え、ゆでうどんにかける。キムチや温泉卵、ラー油をトッピングしても♪
 - ・スパゲッティ…カルボナーラの生クリーム代わりに豆乳を使う
 - ・イスタホ・プ…お湯を沸かす時、豆乳を加える（割合はお好みで）

●おすすめレシピ

明太豆乳うどん（1人分）

- ①鍋に豆乳（150～200ml）、小松菜2株、えのきだけ1/2束、めんつゆ（3倍濃縮）大さじ2杯を入れて火にかける（沸騰させない）。野菜が柔らかくなったら火を止める
- ②ゆでうどんを1～2分ゆで、どんぶりに入れる
- ③明太子1/2腹（約40g）の皮を外して、火を止めた①に加え混ぜ、②にかける。好んで、バターや粉チーズなどを加えると、よりクリーミーになります。



寒い季節には、温かいうどんやにゅう麺など作ることが多いと思います。ちょっと豆乳を加えてみませんか？ 来年の夏には、素麺を食べるとき、めんつゆを水で割らずに「豆乳」で割ってみてください。いつもと違った素麺を楽しめますよ♪大畑

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。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 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

社員募集！

★配達スタッフ

- ・仕事内容 お弁当の配達、洗浄など
- ・時間 9:30～12:30（昼食配達）
15:00～18:45（夕食配達）

★栄養士・管理栄養士

- ・仕事内容 お弁当宅配業務、食事相談（献立作成、調理、顧客管理等）
- ・時間 9:30～18:45
- ・休日 年間休日数 105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）

詳細はブーケまでお問い合わせください。

プラス1品！の5分メニュー No.3

<作り方>

<材料> 2人分

かぼちゃ 100g
調整豆乳 200ml
ブラックペッパー 好みで適量

① かぼちゃを一口サイズに切り、耐熱容器で5分程電子レンジで加熱する。

② ①と調整豆乳をミキサーにかける。

③ 好みでブラックペッパーを振る。

中村

※不足しがちなビタミン・たんぱく質が簡単に摂れます♪

※ミキサーがなければフォークでペースト状にすればOK♪

★かぼちゃスープ★

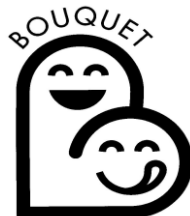
Q) 睡眠と栄養摂取には関係がある？

A) 健康的でバランスのとれた食事をすることは、睡眠の質を良好にする最も良い方法の一つです。質の高い十分な睡眠と規則正しい食事の組み合わせが、健康的なホルモン産生を働きかけます。また、睡眠不足と肥満の関係はかなりよく研究されていて、睡眠不足は食欲をコントロールするホルモンの働きを妨げ、空腹感を引き起こします。研究では、睡眠時間の短い人は、十分な人と比べて摂取カロリーが多く、脂肪の多い食品を選ぶ傾向があることが分かりました。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」大畑

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