



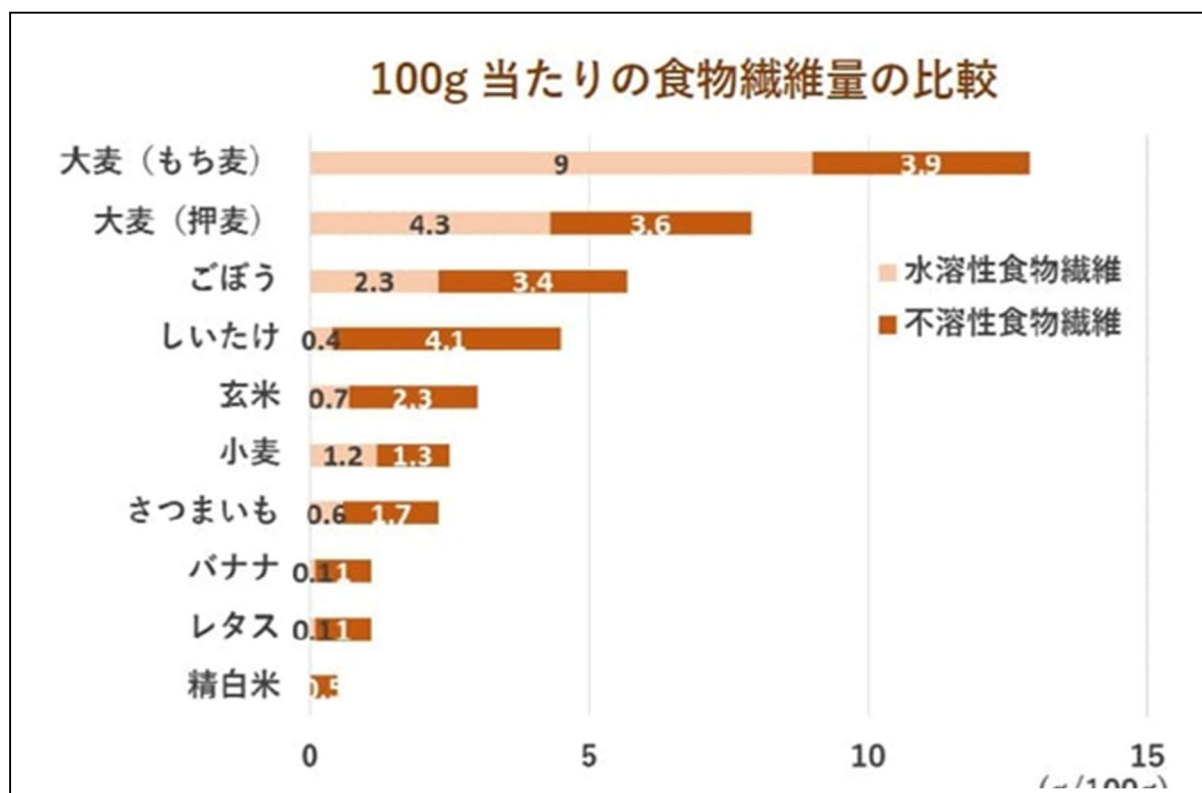
2025年10月1日発行

野菜 350g では足りない

## 食物繊維不足は「穀物」でカバーする

食物繊維は、糖尿病・高血圧などの生活習慣病予防、腸内環境の改善、コレステロール低下などのはたらきがあります。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、男性は 22g 以上、女性は 18g 以上を目標としていますが、R5 年の調査によると、平均摂取量は約 14g でした。これは、肉などの動物性食品の摂取が増え、穀類や野菜の摂取が減少しているからと考えられます。

食物繊維を摂るために、野菜 350g/日を目指しておられる方は多いと思いますが、野菜 350g で摂れる食物繊維量は、**およそ 7～10g** です。推奨量の 約 1/3 を野菜でまかなえる計算です。逆にいうと、野菜だけでは食物繊維を十分に摂ることができないわけです。



(株)はくばく HP より ※もち麦ははくばく分析値、その他は日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

そこで、毎日無理なく食物繊維を摂るために、主食である穀類に着目してみましょう。

米、小麦（パン、麺）は食物繊維の供給源ではありますが、精製度の高い精白米や食パンより、精製度の低い玄米や雑穀の方が効率的です。最近は、白米に混ぜて炊くタイプの「押し麦」や「もち麦」、ブレンドされた「雑穀米」がスーパーのお米売り場に並んでいます。

## 雑穀の種類

市販されている雑穀ブレンドには、以下のような雑穀がミックスされています。

- ・ **もちあわ**：鉄分やビタミンB群が豊富で、消化吸収もよい。
- ・ **ひえ**：食物繊維が多く、冷え性対策にもよいとされる。
- ・ **きび**：黄色い色が特徴で、鉄分やマグネシウムが多い。
- ・ **アマランサス**：鉄・カルシウム・マグネシウムが多い。
- ・ **キヌア**：必須アミノ酸をバランスよく含む高たんぱく穀物。
- ・ **そば米**：ルチンが含まれ、抗酸化作用が期待できる。
- ・ **とうもろこし（乾燥粒）**：食物繊維とビタミンB群の供給源。
- ・ **黒米**：アントシアニン系のポリフェノールを含む。
- ・ **赤米**：ポリフェノールやミネラルが豊富。
- ・ **緑米**：クロロフィルやミネラルが多い。
- ・ **大麦（押麦、もち麦など）**：水溶性食物繊維（ $\beta$ -グルカン）が豊富で腸内環境改善に役立つ。単品で、お手頃価格で手に入りやすい雑穀が、「押し麦」「もち麦」です。



### < 大麦製品の種類と特徴 >

性質	名称	特徴
うるち性	丸麦	外皮を除き、表面を丸く削ったもの
	押し麦	粒の真ん中に細い「黒条線」がある。蒸気加熱した後、ローラーでつぶして乾燥させたもの
	米粒麦	押し麦を小さくし、米の形に似せて磨いたもの
もち性	もち麦	アミロペクチンというでんぷんの割合が高く、粘り気が強くモチモチとした食感の大麦
	スーパー大麦	品種改良により開発された大麦。一般の大麦に比べて腸で発酵しやすい「発酵性食物繊維」を豊富に含む

大麦は「二条種」と「六条種」があり、二条種は主にビールなどの醸造用に、六条種は麦ご飯や麦茶などに使われます。また、白米と同じように「うるち性」と「もち性」の違いもあり、粘り気が強くモチモチとした食感の「もち麦」も注目されています。最近では、より美味しく食べやすいように改良された、さまざまなタイプの大麦製品が販売されています。

### 押し麦・もち麦を混ぜて炊いたごはんの食物繊維量

ごはん茶碗 1 杯の食物繊維量

ごはんの種類	食物繊維量（お茶碗 1 杯：150 g あたり）
白米のみ	約 0.9 g
白米＋押し麦 20%	約 1.6 g
白米＋もち麦 20%	約 2.5 g



白米のみよりも、押し麦を混ぜると食物繊維量は2倍弱、もち麦を混ぜると3倍弱にまで増えます。ちょっと割高ですが、「十五穀米」など雑穀をブレンドした商品もあり、いろんな食感、味、色を楽しむことができます。毎食取り入れるのは難しいかもしれませんが、毎日食べるごはんを雑穀入りにすることで、楽に手軽に食物繊維不足を補えるのは確かなようです。

また、パンについても全粒粉パンやライ麦パンなど未精製パンが数多く販売されています。雑穀入りのごはん、たっぷりの野菜、それに豆・海藻・芋・きのこを組み合わせ、食物繊維をしっかりお腹に入れてあげましょう♪

大畑

## 「お腹が鳴ったら空腹」はホント？

静かな部屋で「グウー」とお腹が鳴って恥ずかしい思いをした経験はありませんか？お腹の鳴るのを聞くと、まずはじめに考えるのは「お腹が空いた！」ですよね。食後の消化で鳴ったり、お腹の調子が悪い時に鳴ることももちろんありますが、やっぱりまずイメージするのは、空腹の方だと思います。では、その『お腹が鳴る＝空腹』は本当なのでしょうか？

### ●なぜお腹が鳴るの？

お腹が鳴る現象を、医学的にも現象そのまま、腹鳴（ふくめい）と呼ぶそうです。この腹鳴は、胃や腸の中にある消化中の食べ物やガスを、前方や送り出すときに出る音が、お腹の中の空洞で響いて、外に聞こえてきます。誰かに聞かれてしまうとちょっと恥ずかしいですが、美味しく食べたものを順調に消化している、健康のサインでもあります。

どうしても頻繁に鳴って困っている人や気になる人は、食べるものや食べ方を見直すのもひとつです。豆類や乳製品、炭酸飲料の摂取、そして早食いも、体内にガスがたまりやすく、そのガスが原因で腹鳴が起こりやすくなってしまいます。

### ●本当にお腹が鳴ったら空腹のサイン？

腹鳴には、食べ終わってすぐのタイミングで鳴るものや、消化とは関係なく緊張により鳴るものもありますが、お腹が鳴るタイミングって、いつもだいたい同じ時間だったりしませんか？食べ物などを前方に送る音だとすると、消化している間いつ鳴ってもおかしくない気がします。でも、どうしてもいつも同じような時間で鳴るのでしょうか。それは、胃の中の最後の残りカスを前方に押し出すときが一番音が響きやすいからです。送り出そうとする食べかすが少なく、ガスが多く混ざることによって音が大きくなり、さらに胃にものがないので音もより反響しやすいからです。つまり、腹鳴には種類がありますが、食べ終わりから2～3時間後の腹鳴は、お腹が空になったという意味では、たしかに空腹のサインです。

### ●いつも頑張っている胃を労ってあげてみませんか

この「グウー」という音を聞くと、「ご飯を食べるタイミングなんだ」と連想する方が多いように思います。でも、それはちょっと待って！「お腹が鳴る＝お腹が空」ではあるんですが、それですぐ何かを食べてしまうのは、人間で例えるなら、ようやく一仕事終えてひと休みしようと思ったのに、すぐにまた仕事が舞い込んでくるようなものです。お腹が鳴ったらすぐ食事、すぐおやつをしてしまうと、起きている間、胃は働きっぱなしです。休む時間がなく、胃はどんどんと疲れてしまいます。とはいえ、お昼休みは時間が決まっていて、ズラすのは難しいですよね。でも、3時のおやつや、夕食前の間食を、胃の休憩時間に変えるのはやりやすい方法ではないでしょうか。

また、ぼくはプチ断食をおすすめしています。なにをするかというと、「朝昼晩のどれか1食を食べない」という日をつくります。週に1度か、月に数度か。休肝日ならぬ、休胃腸日を設けます。朝昼晩のどこでもいいです。あなたのやりやすいタイミング、やりやすい日を決めて、胃を少しだけ労ってあげてみてはいかがでしょうか。

片山つばさ

# 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

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、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.25

### ★きのこの甘酒マリネ★

＜材料＞（作りやすい分量）

＜作り方＞

お好きなきのこ	200g
甘酒	大さじ1
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩麹	小さじ1
炒め油	適量

- ① きのこは食べやすい大きさにする。
- ② A を大きめの耐熱ボウルに混ぜておく。
- ③ フライパンを中火で熱して油をしき、きのこをこんがりするまで炒め火を止める。
- ④ ③の粗熱が取れたら②に入れて和える。

★きのこは2～3種類混ぜると食感が楽しめます。 利波

## ＜さつまいもは健康と美容に良い？！＞

A) はい、さつまいもは健康にも美容にもとても良い食品です。豊富な食物繊維により便秘改善に効果的で、余分なコレステロールや塩分を排出する効果もあります。

そして意外にもさつまいもには、ビタミンCが多く含まれており、細胞の老化を防ぐ作用もあります。さつまいものビタミンCは、熱に強いので加熱しても栄養を逃さず食べることができます。

参考:きちんとわかる栄養学 P232 古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7

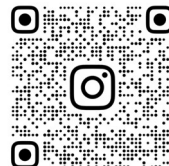
TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日 : 日祝祭日



ホームページ



Instagram

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/>

～Instagramも随時更新～  
毎日のお弁当が見られます！