元気で過ごそう会 レポートNo.5

今だから 食べ物のことを考えよう

～**食物繊維**の巻～

**元気に過ごす源は、くよくよせずに、なんでもよく食べ、適度な運動をして、しっかり睡眠をとることです。さて、今回のテーマは“食べ物”－その中で、いま注目されている食物繊維についての知識を身につけましょう。最後には、食物繊維を上手に摂れて、経済的でおいしいレシピもいくつかご紹介いたします。**

**食物繊維について**

**食物繊維とは、食品中の成分のうち“人間の消化酵素で消化されにくい食品中の難消化成分の総体”で、代表的なものとしては、野菜や植物に含まれるセルロースやペクチン、動物に含まれるキチンなどがあります。また、オリゴ糖や老化した澱粉も食物繊維とみなされます。いずれも“人の消化酵素では分解されない”という共通の性質を持っています。そのため食物繊維は、消化が遅くよく噛む必要があるため、食べ過ぎや過度の食欲を抑える効果があり、肥満予防にもつながります。また、コレステロール値を下げる働きもあるため、動脈硬化やほかの生活習慣病の予防にも役立ちます。**

**食物繊維は、以前は栄養にならない不要な物（非栄養素）と考えられてきましたが、1960年以降、先進国に多い大腸疾患やそのほかの慢性疾患**　**等がアフリカでは少ないことが明らかになり、食生活の違いに着眼した研究家達によって食物繊維の研究が世界的に進んできて、その重要性が広く知られるようになりました。日本でも、大腸疾患の増加や食生活の欧米化などによって必要量が摂取しにくいという現状もあり、今ではビタミンやミネラルに並ぶ成分として一般的に知られています。**

****繊維の必要量****

**食物繊維の必要量（摂取量）の目安は、成人で１日に20ｇ～25ｇといわれています（カロリー計算では1,000kcal当たり10ｇ）が、現代人は１日約５～６ｇ不足している調査結果もあります。**

**現代よりも戦後食糧難の時代のほうが食物繊維の摂取量が多かったようで、これは第２次大戦後の昭和20年代、日本人が食物繊維を最も多く摂取していた食品群は穀類で、米の精白度が低かったこと、雑穀類が多く食べられていたことが理由と考えらています。ちなみに、食品100ｇ中に含まれる食物繊維の量は、精白米に対して玄米は４倍以上とのことです。最近では豆類・いも類などの摂取も減り、今最も多く食物繊維を摂取している食品群は野菜です。**

**従来の日本人の食生活では食物繊維の不足は考えられず、食生活の欧米化により動物性脂肪の摂取が増えたことなどが、食物繊維量が減少した理由と考えられています。**

****繊維の種類****

**食物繊維は、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。不溶性食物繊維は、水分を吸収して便を柔らかくし、消化管を通過する時間を短くします。**

**水溶性食物繊維は、不溶性食物繊維よりもさらに水分を吸収して膨らむ（保水力に優れている）ので、胃の中に滞留する時間が長く消化吸収のスピードも遅くなります。そのため、コレステロールの吸収を低下させる、体内コレステロール濃度を正常にする、食後の血糖値の急激な上昇を防いだりするなどの働きがあり、不溶性食物繊維よりも多く摂取したほうがよいとされています。**

**・水溶性食物繊維**

**水溶性食物繊維（SDF：water-soluble dietary fiber）とは、植物細胞の内側の細胞質※の中に含まれている成分です。**水に溶けると大きな粘性を示す性質があり、大腸内で微生物によって分解されます。そのため、コレステロールの吸収を低下させる、体内コレステロール濃度を正常にする、食後の血糖値の急激な上昇を防いだりするなどの働きがあり、不溶性食物繊維よりも多く摂取したほうがよいとされています。

**レシピ特集**

**野菜には、食物繊維やビタミン、ミネラル等、免疫力や代謝に必要な栄養素を摂取するためには欠かせない食品です。また、野菜と考えない人もいるかもしれませんが米や大豆などの穀物類も食物繊維を多く含む“野菜”です。穀物には血糖となる糖質が含まれていますが、糖質にも種類があり、吸収されやすいものとされにくいものが存在します。ですから食事に取り入れるときも、働きや特徴を知っているのと知らないのでは大きく違ってきます。できるだけたくさん、上手に野菜を食べるための工夫やお勧めレシピをご紹介します。**

# **玉ねぎとごぼうのスープ**

**玉ねぎは、血糖値を下げる効果がいちばん高い野菜で、正常値以下に下げてしまうようなことはないので、食べ過ぎても心配はありません。ここに糖質の吸収を抑えるごぼうを加えることで、インスリンを構成するための亜鉛を多く摂取することができます。**

＜材料＞

**ごぼう100g・玉ねぎ 100g・オリーブオイル 小さじ1/2・小口ねぎ ひとつまみ・塩コショウ 少々・すりおろしショウガ 少々**

＜手順＞

1. **ごぼうを水にさらしてアクを抜き、皮をむかずにそのまますりおろします。**
2. **玉ねぎは、皮をむいて薄切りにします。**
3. **熱する前のフライパンにオリーブオイルとすりおろしたショウガを入れてから火をつけ、ゆっくり温めて香りを出します。**
4. **油が温まったら、玉ねぎを入れて弱火～中火できつね色になるまで炒めます。焦がさないように注意しましょう。**
5. **キツネ色になったら、すりおろしたごぼうを加えさらに炒めます。**
6. **全体がアメ色になったら、水カップ２を加えて弱火でじっくり煮込みます。**
7. **玉ねぎが溶けてほとんどなくなったら、塩コショウで味を調え最後に刻んだ小口ねぎを散らします。**