

食物繊維をとろう

さまざまな食材から食物繊維をとりましょう。
いろいろ組み合わせてお料理のバリエーションの幅が広がると思います。

☆水溶性食物繊維と不溶性食物繊維☆

食物繊維は「水溶性食物繊維」と、「不溶性食物繊維」に分けられます。

水溶性食物繊維 便を軟らかくしたい人・コロコロ便・便秘と下痢とを繰り返す方におすすめ。

水に溶ける食物繊維で、腸内で水分を抱え込んでヌルヌルとしたゲル状成分となり、有害成分を吸着して排出します。

- やさい（あしたば、春菊、かぼちゃ等）
- いも（さつまいも等）
- くだもの（みかん、生プルーン、キウイ、もも、干しぶどう等）
- 豆（高野豆腐等）
- 海そう（のり、わかめ、昆布、寒天、ひじき、もずく等）
- 穀類（フランスパン等）



不溶性食物繊維 便の体積を増やしたい、腸を動かしたい人におすすめ。

腸内細菌の分解を受けにくく、水分を吸収し便の体積を増やします。また、腸壁を刺激して腸の蠕動運動を促してくれます。

- やさい（切り干し大根、えだまめ、大根、かんぴょう、モロヘイヤ、ブロッコリー、ごぼう、大豆もやし、ほうれん草等）
- いも（こんにゃく等）
- きのこ（干し椎茸、エリンギ等）
- くだもの（干し柿等）、
- 豆（花豆、えんどう豆、ささげ、あずき、インゲン豆、大豆、おから、きなこ、納豆等）
- 穀類（ライ麦粉、ポップコーン、アマランサス、オートミール、マカロニ、玄米、等）



