

## 食物繊維をしっかり摂ろう

食物繊維とは、食物中に含まれている、人の消化酵素で消化することのできない物質のことで、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に大別できます。食物繊維は、便秘を整えて便秘を防いだり、脂質、糖、ナトリウムなどを吸着して身体の外に輩出する働きがあるため、生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます<sup>1)</sup>。食物繊維は、いも類、豆類、野菜、海藻、きのこ類に多く含まれています。健康日本 21(第三次)野菜の目標摂取量は 350g ですが、令和元年国民健康・栄養調査では 281g にとどまっております。食物繊維の摂取量を増やすためにもっと積極的に野菜などを食べたいものです<sup>2)</sup>。

日頃、よく使用される食材の中で食物繊維含有量の多い食材は、じゃがいも・大豆・納豆・おから・枝豆・グリーンピース・オクラ・ごぼう・スイートコーン・バナナ・干しがき・きくらげ(乾)・しいたけ(乾)・寒天(乾)・切り干し大根・ほしひじき(乾)・わかめ(乾)などがあります。今回は、乾物で自宅に常備しやすく料理のアレンジが簡単に出来る「切り干し大根」の料理をご紹介します。

写真 1 切り干し大根煮物



### ★材料(2人分)

・切り干し大根(乾)	10g	・油揚げ	1/2 枚
・にんじん	15g	・サラダ油	小匙 1
・しょうゆ	大匙 1	・みりん	大匙 1/2
・上白糖	小匙 1	・だし汁	300ml
・青ピーマン	5g		

### ★【作り方】

①切り干し大根は水に戻し、5cm 長さに切る。②にんじんは短冊切りにする。③油揚げは、熱湯をかけ短冊切りにする。④青ピーマンは細切りにしてさっとゆでる。⑤鍋にサラダ油を熱し、①、②、③を炒めてだし汁を加えて煮る。⑥調味料を加えて汁気が無くなるまで煮る。

写真 2 アレンジ①ちらし寿司の具に活用



写真 3 アレンジ②マヨネーズ・すりごまサラダ



### 参考文献

1) e-ヘルスネット,厚生労働省. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>(参照;2024.7.1)

2) 令和元年国民健康・栄養調査報告,厚生労働省. [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_14156.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14156.html)  
(参照;2024.7.1)