

# Healthy.3

6月号

「食物繊維について知ろう」

## “食物繊維”ってなに？

人間の体内で、消化することができない物で、炭水化物（多糖類）の一種です。他の多糖類とは違い、エネルギーとして利用できないものです。

食物繊維は、2つの種類に分けることができます。

不溶性  
食物繊維

目で見たり、口に入れて、舌ざわりなどでわかるものが多い。

細胞膜の成分(セルロース等)  
エビやカニからの成分(キチン)  
こんにやくに含まれる(マンナン)



水溶性  
食物繊維

口に入れてもわからない。

海藻に含まれるもの(アルギン酸)  
熟した果実(いちごやりんごに多い)に含まれているもので、ジャムなどに多い。(ペクチン)



## 食物繊維のはたらき

1 便の量を増やし、便秘を防ぐ。



2 生活習慣病予防に役立つ。

・脂肪やコレステロールなどの吸収をおさえる。



3 かむ回数が増えて、だ液がよく出る。

・かむ力、あごの発育を高める。  
・早くいによる肥満を防ぐ。  
・虫歯になりにくくする。



4 食べ過ぎを防ぐ。

・水を吸ってふくらむため、胃での満腹感を与える。



## ＝地場産物を知ろう！＝しそを使った料理＝

### しその葉のみそ漬け

【材料】 合わせみそ  
 ・しその葉 40枚  
 ・塩 少々

・赤みそ 大さじ3  
 ・ごま油 大さじ1  
 ・さとう 小さじ1

### 【作り方】

- 1 しその葉は水で洗った後、ペーパータオルで水気をふく。
- 2 しその葉を重ね、5枚おきくらいに塩を少々ふり、皿などで重しをして30分くらいおく。
- 3 しその葉がしんなりしたら、5枚おきくらいに合わせみそをぬり、冷蔵庫に入れて保存する。

※おにぎりの具にして食べましょう。

10日間保管できます。