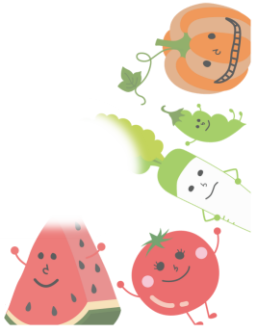
始めよう！
腸活ダイエット！

～発酵性食物繊維で腸を整えよう～

栄養講話編



石垣市健康福祉センター

「発酵性食物繊維」を知っていますか？

野菜などの食物繊維を摂取すると、腸内細菌が食物繊維を分解して、人にとって有益な物質を作り出す過程を「発酵」といいます。
食物繊維の中でも、特に腸内細菌によって発酵されやすい食物繊維を「**発酵性食物繊維**」といいます。
発酵性食物繊維を摂ることで、腸内発酵力が高まり、「**短鎖脂肪酸**」を作り出します。

全身で活躍する！！短鎖脂肪酸の働き♪

脳の変調を修正
▼
食欲を抑える

脂肪細胞を肥大化させない

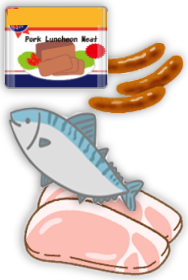
血糖値の上昇を抑える

「短鎖脂肪酸」になれる！「発酵性食物繊維」が多いのは？

食材（100gの目安）				食物繊維		
				水溶性	不溶性	総量
野菜	緑黄色野菜	オクラ	10本	1.4	3.6	5.0
		モロヘイヤ		1.3	4.6	5.9
		ブロッコリー	1/3株	0.9	4.3	5.1
		かぼちゃ	1/12個	0.9	2.6	3.5
		ほうれん草	1/2束	0.7	2.1	2.8
	淡色野菜	ごぼう		2.3	3.4	5.7
		ゴーヤー	1/2本	0.5	2.1	2.6
		大根	輪切2cm	0.5	0.8	1.3
		へちま	1/2本	0.5	0.5	1.0
芋類		さつまいも		0.6	1.6	2.2
		じゃがいも		0.4	0.8	1.2
きのこ類		しいたけ		0.4	4.1	4.6
		えのき		0.4	3.5	3.9
		しめじ		0.3	3.2	3.5
		エリンギ		0.2	3.2	3.4
海藻類		もずく		1.9	0.3	2.2
		わかめ		5.0	1.5	6.5

食物繊維の摂取目安量　男性→21g以上　女性→18g以上

脂肪酸の種類と働き

	多価不飽和脂肪酸		一価不飽和脂肪酸		飽和脂肪酸
	生理活性物質として働く		多価不飽和脂肪酸、飽和脂肪酸の両方の働きができる		細胞膜やホルモンの材料
	オメガ3系	オメガ6系	オレイン酸	パルミトレイン酸など	パルミチン酸など
	★α-リノレン酸 ★DHA　★EPA	★リノール酸 ★アラキドン酸			
	①血栓を予防し、血液の流れをよくするなど、血管内皮を守る働きがある	★印は、必須脂肪酸体内でつくれないので、食品から摂る必要がある		余ると・・・・・ LDLコレステロールに変わりやすい(;´Д`)	
	②脂肪蓄積の抑制と、炎症を防ぐ働きがある				
血清脂肪への影響	中性脂肪低下	LDLコレステロール低下	LDLコレステロール低下	LDLコレステロール上昇	LDLコレステロール上昇
主な油脂	青魚・えごま油 あまに油	大豆油・ごま油 紅花油	オリーブ油 菜種・米油	加工肉・肉・魚	加工肉・肉・魚 乳製品・バター
					

普段使いにおススメな使い方

生食向き

加熱OK

どれだけ摂ればいいの？

食事摂取基準　1日あたり脂質の摂取目標

50歳～65歳
- 男性　48g～73g
- 女性　36g～55g

1日あたりの目安量は？

油　大さじ1

＋

食品に含まれる油 30g～48g

1食あたりの目安量は？

油　小さじ1

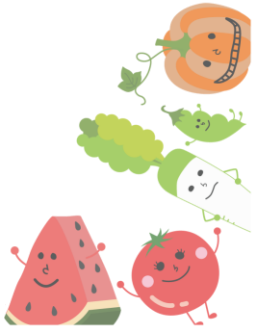
＋

食品に含まれる油 10g～16g

料理名	カロリー（kcal）	脂質（g）
塩だれ焼そば	622	32
天ぷらそば	480	25
ソース焼そば	556	21
てりやきバーガー	478	30

ジーエルピーワン

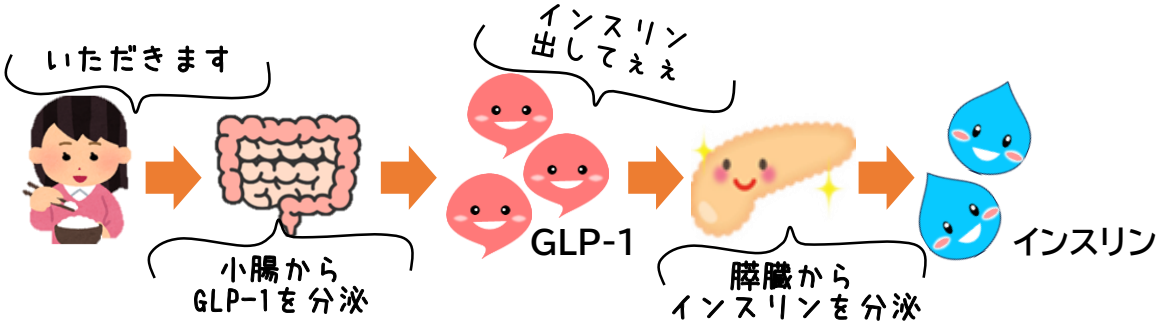
GLP1編



「EPA」と「食物繊維」の組み合わせで小腸が刺激され、GLP-1がたくさん出ます！

GLP-1とは？

人間は、食事を摂取することで、消化管からホルモンが分泌され、膵臓からのインスリンを分泌します。
このインスリン分泌を促進するのが、GLP-1というホルモンです。



GLP1が分泌すると？

1. 満腹感を感じやすいので、食べ過ぎを防ぐ！
2. 胃から腸への排泄を遅らせるため、お腹が空きにくく食欲を抑える。
3. 内臓脂肪の燃焼を促す！

GLP1の分泌に効果的なのは「EPA」と「食物繊維」

EPA→魚介類に多く含まれる脂肪酸のひとつで、体内でほとんど作ることのできない「必須脂肪酸」です。
さば・いわし・まぐろなどに多く含まれています。

EPA ※缶詰でもOK

さば

まぐろ

さんま

いわし

食物繊維

にんじん

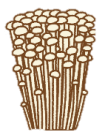
海藻類

オクラ

ブロッコリ

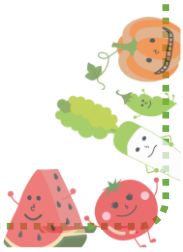
ほうれん草

かぼちゃ


えのき

小松菜

ごぼう



「EPA」×「食物繊維」の献立例

魚の野菜あんかけ

さばの炊込みご飯

主菜＋副菜の
組み合わせでも
OK♪

①適度な運動も行いましょう！
②食事は1日３食、規則正しい生活を心がけよう！
③ストレスはため込まないようにしましょう！

さらに
Point！

今日の献立

食物繊維たっぷり♪麦ごはん
あったか♪豆乳スープ
痩せホルモン放出！さばの野菜あんかけ
切干大根の胡麻和え
ヨーグルト和え

さばの野菜あんかけ♪
207kcal/1人　塩分 0.6g

切干大根の胡麻和え♪
69.9kcal/1人　塩分 0.7g

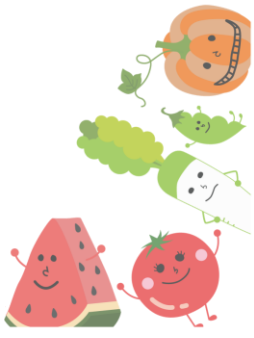
ヨーグルト和え♪
34.9kcal/1人　塩分 0.0g

麦ごはん♪
34.9kcal/1人　塩分 0.0g

豆乳スープ♪
60.8kcal/1人　塩分 0.9g

エネルギー	・・・・・	620kcal	たんぱく質	・・・・・	26.8g
食物繊維	・・・・・	9.1g	カリウム	・・・・・	1328mg
塩分	・・・・・	2.4g	脂質	・・・・・	16.5g

レシピ編



料理を始める前に・・・・・・

▼計量するものはありますか？

計量スプーン

小さじ1(5g) ……→ 約2/3杯分(5g)

大さじ1(15g) ……→ 約2杯分(10g)

ペットボトルキャップで代用

計量カップ

50cc ……→ 約1杯分(50cc)

100cc ……→ 約2杯分(100cc)

直径8cmおたまで代用

▼調味料を計量する場合

粉ものや、砂糖、塩など ……→ すりきりした量で1杯

しょうゆや、油などの液体 ……→ 表面張力で盛り上がる1杯

▼強火

火が鍋やフライパンの底に勢いよく当たっている状態

※ガスを全開にしたときの火力ではない。

炒め物や食材の表面をサッと焼き上げたいときに

▼弱火

炎の先端が鍋やフライパンの底とガス穴の中間あたりにある程度

シチューやおでんなどじっくり火をとおしたいとき

▼中火

炎の先端が鍋やフライパンの底にあたる程度

煮物やしっかり火をとおしたい炒め物に

▼とろ火

火が消えるか消えないかくらいの弱火の状態

汁物や煮物の保温・湯煎をしたいときに

食物繊維たっぷり♪麦ご飯

材料/5人分

247kcal/1人　塩分 0g

米	·····	250g
押し麦	·····	100g
水	·····	525g

作り方/5人分

①米を洗い、押し麦と水を入れ、30分浸漬させる。

②炊飯窯に材料をすべて入れ、炊飯を開始。

③炊きあがったら、お茶碗1杯130gをよそう。

押し麦の栄養

▸高血圧予防に効果的なカリウムが白米の2倍！
▸食物繊維も豊富に含まれる。

	カリウム	食物繊維
白米	89mg	0.5g
押し麦	170mg	9.6g

※100gあたり

あったか♪豆乳スープ

材料/5人分

60.8kcal/1人　塩分 0.9g

にんじん	·····	100g
しめじ	·····	75g
ほうれん草	·····	75g
たまねぎ	·····	100g
豆乳	·····	250g
減塩みそ	·····	大さじ2杯（40g）
だし汁	·····	500g

作り方/5人分

①にんじんは、いちょう切り、しめじをざく切り、たまねぎを短冊切りする。

②だし汁で、たまねぎ、にんじんを煮る。

③たまねき、にんじんが柔らかくなったら、しめじ、ほうれん草を加える。

④沸騰し、煮立ったら豆乳を加え、ふつふつと煮立ったら、減塩みそを加える。

痩せホルモン放出♪さばの野菜あんかけ

材料/5人分

207kcal/1人　塩分 0.6g

さば	……	5切れ
ピーマン	……	100g
にんじん	……	100g
たまねぎ	……	125g
しょうゆ	……	大さじ1杯(15g)
みりん	……	小さじ2杯12.5g)
酒	……	小さじ2(12.5g)
しょうが(チューブ)	……	5g
油	……	小さじ1杯
小麦粉	……	大さじ1杯
片栗粉	……	小さじ1杯

作り方/5人分

①さばの水分をふき取り、小麦粉をまぶす。

②フライパンに油をいれ、さばを皮目から中火で焼く。
焼き目がついたらひっくり返し、弱火で焼く。

③さばは、いったん取り出しておく。

④フライパンに油を入れ、下処理したピーマン、にんじん、たまねぎを炒め、調味料を入れて煮る。

⑤水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

⑥器に盛り、その上から④野菜あんをかける。

★かんたん時短♪　下処理方法★

ピーマン、にんじん、たまねぎを千切りし、
耐熱容器に入れ、水を少し入れて軽くラップして、
レンジで2分♪

切干大根の胡麻和え

材料/5人分

69.9kcal/1人　塩分 0.7g

切干大根	・・・・・	50g
小松菜	・・・・・	50g
乾燥小エビ	・・・・・	10g
たまねぎ	・・・・・	100g
塩昆布	・・・・・	10g
しょうゆ	・・・・・	大さじ2/3杯
砂糖	・・・・・	大さじ1杯
すりごま	・・・・・	大さじ2杯

作り方/5人分

①切干大根を、水に20分程つけて戻し、洗う。

②切干大根を、3cm程の長さに切る、小松菜も同じく切る。

③切干大根は、耐熱容器に全体がつかるくらいの水を加え、ふんわりとラップをかけ、レンジで3分！

④切干大根は、しっかりと水気を絞る、小松菜は水にさらし、水気を絞る。

⑤ボウルに切干大根、小松菜、その他の材料をすべて混ぜ合わせ、冷やす。

●●ごまの栄養●●

ごまは、脂質が豊富で必須脂肪酸であるリノール酸やLDLコレステロールを下げる働きがあるオレイン酸が多く含まれる！

●●切干大根の栄養●●

カリウム、カルシウム、食物繊維、鉄分が豊富！腸内環境を整えて、免疫力UP!!

ヨーグルト和え

材料/5人分

34.9kcal/1人　塩分 0.0g

みかん缶	・・・・・	100g
キウイ	・・・・・	50g
無脂肪ヨーグルト	・・・・・	200g

作り方/5人分

①みかん缶はザルにあげ、シロップを捨てる。

②キウイは皮を剥き、いちょう切りにする。

③①②を器に入れ、ヨーグルトを混ぜる。

プロバイティクス
菌そのものの作用に
よって腸内環境を改善する。

プレバイティクス
腸内の有用菌を増やす作用
をもつ食品成分。

今日の献立の栄養量

食物繊維たっぷり♪麦ごはん
あったか♪豆乳スープ
痩せホルモン放出！さばの野菜あんかけ
切干大根の胡麻和え
ヨーグルト和え

さばの野菜あんかけ♪
207kcal/1人　塩分 0.6g

切干大根の胡麻和え♪
69.9kcal/1人　塩分 0.7g

ヨーグルト和え♪
34.9kcal/1人　塩分 0.0g

麦ごはん♪
34.9kcal/1人　塩分 0.0g

豆乳スープ♪
60.8kcal/1人　塩分 0.9g

エネルギー	・・・・・	620kcal	たんぱく質	・・・・・	26.8g
食物繊維	・・・・・	9.1g	カリウム	・・・・・	1328mg
塩分	・・・・・	2.4g	脂質	・・・・・	16.5g

日本人の食事摂取基準【50歳～65歳】

1日あたり	男性	女性
推定エネルギー必要量	2,200kcal	1,650kcal
たんぱく質(推奨量)	65g	50g
脂質(目標量)	総エネルギーの20～30%	
カリウム(目標量)	30,000mg以上	2,600mg以上
食物繊維(目標量)	21g以上	18g以上
塩分(目標量)※	7.5g未満	6.5g未満

※高血圧の方は、男女ともに6.0g未満

レンチンで簡単したごしらえ♪

電子レンジ調理の良さ！

・短時間で加熱ができるため、栄養素が分解されにくい。
・水に溶けやすい栄養もそのまま取れる→**水溶性食物繊維におススメ！**

野菜	量	500w	600w	加熱後、水洗いし、色止め・あく抜き	
ほうれん草	200g	2分50秒	2分20秒	○	
小松菜	〃	〃	〃	○	
じゃがいも	200g	5分	4分		
かぼちゃ	〃	〃	〃		
にんじん	〃	〃	〃		
ブロッコリー	100g	2分	1分30秒	○	
アスパラガス	100g	1分30秒	1分10秒	○	
キャベツ・白菜	〃	〃	〃		
もやし	〃	〃	〃		
いんげん	100g	2分30秒	2分20秒		
なす	〃	〃	1分40秒		○
ピーマン	200g	〃	2分30秒	○	
たまねぎ	〃	〃	〃		
切干大根	50g	2分30秒	3分		