

野菜の力で健やかな毎日を

～食物繊維の効果を知っていますか～

新しい一年が始まりました。この機会に自分や家族の健康のため、日々の食習慣を見直してみませんか。健康な食習慣のために野菜は欠かせないものですが、厚生労働省の調査によると、日本人は野菜の摂取量が不足しているという結果が出ています。

野菜にはさまざまな栄養素が含まれています。中でも食物繊維は糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素に次ぐ第6の栄養素とも言われ、健康へのうれしい効果が期待されています

便秘予防・腸内環境改善

腸の運動を活発にし排便を促します。便の量を増加させるとともに善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

血糖値の上昇を抑える

消化管での糖質の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を緩やかにします。

コレステロール値の低下

小腸でのコレステロールの吸収を抑え、血中コレステロールの上昇を抑えます。

食物繊維の健康効果

食べ過ぎ防止

食物繊維を多く含む食品は硬いものが多いため、噛む回数が増え、食べ過ぎや肥満予防にもなります。

血圧の上昇を抑える

体内のナトリウムを排出し、血圧の上昇を抑えます。

大腸がんの予防

腸内の有害物質や発がん性物質の発生・吸収を抑え、さらにそれらをスムーズに排出します。

食物繊維をより多く摂るために…

- 主食を玄米や、麦ごはん、全粒粉のパンなどに変える
- 野菜は生よりもゆでたり煮たりと、かさを減らしてたくさん摂れるようにする
- 手軽に使える冷凍野菜を活用する
- 乾燥食品を取り入れる（切り干し大根や干しシイタケは生より食物繊維が豊富です）

電子レンジで簡単チン♪

食物繊維を十分に摂取するためには

「野菜を1日350g摂ること」から始めましょう

自分のげんこつ大3個分



朝食



昼食



夕食

野菜は毎食、自分のげんこつ大1個分を目安に食べましょう。生の場合はもう少し多めに食べましょう。



合言葉は…「一食ごとにいただきグー！」



れんこんとさつまいものきんぴら

【材料・4人分】

れんこん…100g
さつまいも…80g
にんじん…60g
ごま油…大さじ1
水…50ml

A しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1
砂糖…大さじ1
すりごま…小さじ2



- ① れんこんは皮をむき、にんじん、さつまいもはよく洗って皮つきのまま乱切りにする
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて強火で炒める
- ③ 表面に焼き色が付いたら、水を加えて野菜に火が通るまで弱火で加熱する
- ④ Aを加えて、汁けがなくなるまで炒める
- ⑤ 火を止めて、すりごまを入れて混ぜ合わせる

ぜひ作ってみてください！



レシピ提供：四日市市食生活改善推進協議会の皆さん

「1食ごとにいただきグー」ポスターを募集

夏休みに「1食ごとにいただきグー」に取り組むポスターを募集しました。たくさんのご応募ありがとうございました。



園児の部



最優秀賞

海の星カトリック幼稚園
(5歳児クラス)
中島麻由乃さん

優秀賞

大矢知幼稚園 (5歳児クラス)
大塚想来さん

小学1～3年生の部



最優秀賞

三重小学校1年
上野真奈さん

優秀賞

日永小学校2年
名和手雅宗さん

佳作

下野小学校1年
小河銀次さん

小学4～6年生の部



最優秀賞

川島小学校4年
米津愛芽さん

優秀賞

大矢知興譲小学校4年
小坂咲夢さん

中学生の部



最優秀賞

富洲原中学校2年
松本朱璃さん

優秀賞

富洲原中学校2年
渡部結さん