

# まんぼう通信

令和4年10月1日 No.93



皆さま、こんにちは！

夏の暑さも過ぎ去り、秋の涼しさが感じられるようになりましたね。

皆さんが待ちに待った、「食欲の秋」がやってきました！

今月は、先月のまんぼう通信と合わせ、免疫力アップに向けた食物繊維をとるポイントについてお話しします。

今回のテーマは、『食物繊維で腸を整える！』



## 腸を整える6大メリット

- ①生活習慣病の予防
- ②免疫力UP
- ③メンタルヘルス
- ④身体づくり
- ⑤運動パフォーマンス
- ⑥アンチエイジング

### 適材適所で上手に発酵を進める

食物繊維は種類に応じて腸内細菌が  
発酵するのに要する時間は変化する。

- 例) イヌリン ⇒ 4時間ほど
- β-グルカン ⇒ 6時間以上
- レジスタントスターチ (水に溶けない) ⇒ 10時間以上

### キーワード

#### 「発酵性食物繊維」

腸内細菌が食物繊維を  
発酵し有益な物質を作る。

腸内細菌がどのくらい活  
発に発酵するかが重要

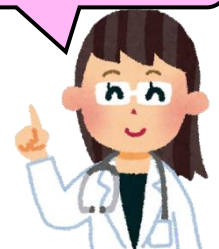
「発酵性」を軸に食物繊維  
を評価する考えが  
主流になってきている。

大麦 (β-グルカン)  
中ほどで発酵  
(短鎖連鎖脂肪酸を作るバ  
クロイデス属が多く住む)

豆類 (レジスタントスターチ)  
奥で発酵  
(ビフィズス菌や酪酸産生菌の  
比率が高い)

ゴボウ (イヌリン)  
入口で発酵  
(乳酸菌が多く住む)

これは、  
大腸と小腸



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 気仙沼訪問看護ステーション

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323 FAX：0226-25-8324



# 食物繊維の多い食品

## 水溶性食物繊維

⇒ 発酵されやすい

## 不溶性食物繊維

⇒ 発酵されにくい (例外あり)

## 食物繊維の目標摂取量 (g/日)

◎ 男性：20g以上

◎ 女性：17g以上

	名称	多く含む食品
水溶性	ペクチン	果物、野菜
	グルコマンナン	こんにやく
	アルギン酸	昆布、ワカメなどの海藻類
	β-グルカン	オーツ麦、大麦
	イヌリン	ゴボウ、キクイモ
不溶性	セルロース	果実、野菜、穀類
	ヘミセルロース	穀類、野菜、豆類、果物
	リグニン	ココア、ピーナッツ、緑豆
	キチン	きのこ、エビやカニの甲羅

腸内細菌といっても、好きな環境が異なり住んでいる場所が違う。全ての腸内細菌へ栄養を届けるため、例) イヌリン、β-グルカン、レジスタントスターチなどのさまざまな食物繊維を摂る事が大切です！ (食物繊維が腸内細菌の餌となる！)

総食物繊維量		不溶性		水溶性 (可食部100g当たり)	
ジャガイモ (蒸し)	1.7g	1.1g	0.5g		
キノコ (油炒め)	4.6g	4.2g	0.4g		
リンゴ (皮付き、生)	1.9g	1.4g	0.5g		
クルミ (炒り)	7.5g	6.9g	0.6g		
オクラ (茹で)	5.2g	3.6g	1.6g		
こんにやく (茹で)	15.5g	15.3g	0.2g		
ナメコ (茹で)	2.8g	1.7g	1.1g		
きのこ					
ナシコーナッツ	6.7g	5.9g	0.8g		
ブロッコリー (茹で)	4.3g	3.3g	1.0g		
大豆類					
インゲン豆 (全粒、茹で)	13.6g	12.1g	1.5g		
大麦 (押し麦)	10.3g	4.0g	6.3g		
はるさめ (茹で)	0.8g	0.7g	微量		
海藻					
キクラゲ (乾)	57.4g	57.4g	微量		
マカダミアナッツ	6.2g	6.2g	微量		
ホウレンソウ (茹で)	3.6g	3.0g	0.6g		
小豆 (全粒、茹で)	12.1g	11.3g	0.8g		
オーツミール	9.4g	6.2g	3.2g		
ドライフルーツ					
ヒシキ (乾)	60.7g	38.2g	22.5g		
ワカメ (乾)	46.7g	44.0g	2.7g		
モロヘイヤ (茹で)	3.5g	2.7g	0.8g		
大豆 (全粒、茹で)	8.0g	6.4g	1.5g		
ライ麦パン	5.6g	3.6g	2.0g		
ブルーベリー	17.6g	14.7g	3.0g		
ワカメ (乾)	68.9g	59.9g	9.0g		
シイタケ (乾)	46.7g	44.0g	2.7g		
モロヘイヤ (茹で)	3.5g	2.7g	0.8g		
きな粉 (全粒、黄大豆)	18.1g	15.4g	2.7g		
ライ麦パン	5.6g	3.6g	2.0g		
干し柿	14.0g	12.7g	1.3g		
真昆布 (乾)	36.5g	29.1g	7.4g		
シイタケ (油炒め)	6.4g	6.0g	0.3g		
アボカド (生)	5.6g	3.9g	1.7g		
ニンジン (茹で)	3.5g	1.9g	1.5g		
ニンニク (油炒め)	6.8g	2.3g	4.5g		
おから (大豆、生)	11.5g	11.1g	0.4g		
雑穀混合品 (五穀)	5.2g	4.2g	1.0g		
ナツメ	12.5g	9.8g	2.7g		
焼き海苔	36.0g	-	-		
エリンギ (茹で)	5.4g	5.2g	0.2g		
レモン (全果、生)	4.9g	2.9g	2.0g		
種実類					
アーモンド (煎り)	11.0g	10.0g	1.1g		
野菜類					
パセリ (葉、生)	6.8g	6.2g	0.6g		
玄米 (精穀粒)	3.0g	2.3g	0.7g		
イチジク	10.7g	7.3g	3.4g		
芋&でんぷん粉類					
バナシメジ (茹で)	4.6g	4.4g	0.2g		
ブルーベリー (生)	3.3g	2.8g	0.5g		
そば (乾)	3.7g	2.1g	1.6g		
アンズ	9.8g	5.5g	4.3g		
サツマイモ (皮付き、蒸し)	3.8g	2.8g	1.0g		
マイタケ (油炒め)	4.7g	4.4g	0.3g		
キウイフルーツ (緑肉種、生)	2.6g	2.0g	0.6g		
ビスタチオ	9.2g	8.3g	0.9g		
ゴボウ (茹で)	6.1g	3.4g	2.7g		
精白米 (うるち米)	0.5g	0.5g	微量		

参考資料 / 「日本食品標準成分表 2020年」 Tarzan 9/8 2022 No.840

## 食物繊維を多く含む“食材リスト”