

第1回

わかめで食物繊維アップ！



日本人は食物繊維の摂取量が足りない

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」※では、食物繊維の1日あたりの目標量は、18～64歳の男性で21g以上、女性で18g以上とされています。しかし、国民健康・栄養調査(2018年)によると1日の平均摂取量は20歳以上の男性では15.3g、女性では14.7gで、3-5g程度の食物繊維の摂取量が足りていません。

※厚生労働省策定

わかめは食物繊維が豊富！

日本食品標準成分表(八訂)によると、乾燥わかめ中のおよそ39%は食物繊維です。

例えば、乾燥わかめ4gを食べると、およそレタス1/2個分の食物繊維が摂れる計算になります。



わかめと腸内環境

食物繊維の働きとして、便の量を増加させることや、腸内のビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌の割合を増やすことが知られています。

食物繊維が豊富に含まれるわかめでも、腸内環境が改善されることが報告されています。

研究報告

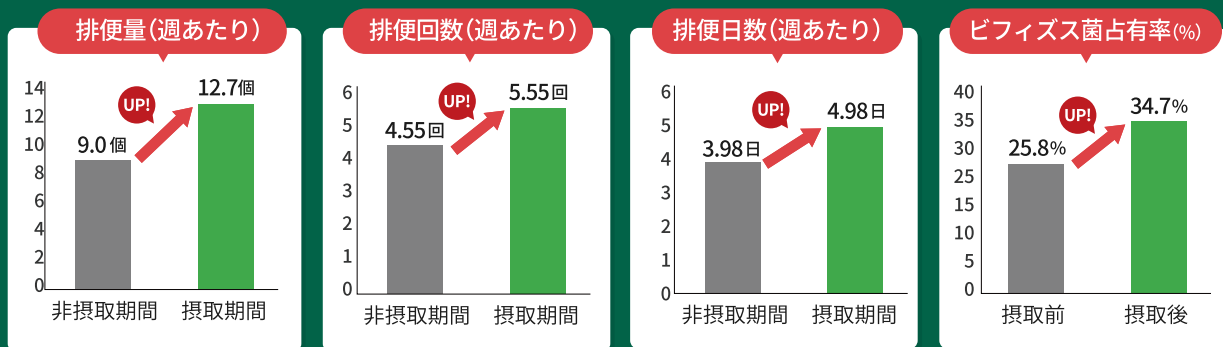
出典：Functional Foods in Health and Disease (2018) 8, 477-493

試験に参加したヒト

週の排便日数が3-5日の便秘ぎみな女性21名

試験内容

乾燥カットわかめ4gを2週間にわたり毎日食べてもらい、食べる前の2週間と食べている期間中の2週間の排便状態を比較しました。また、わかめを食べる前と後の便中のビフィズス菌の割合を測定しました。



※鶏卵Lサイズを1としてカウント

2週間、毎日4gの乾燥カットわかめを水戻ししたものを摂取することで便秘症状がやわらぎ、腸内のビフィズス菌の割合も増加することが報告されています。



食物繊維を野菜だけでまかなうのは難しいので、穀類やきのこ、豆類、海藻を組み合わせるレシピにも注目することで、不足分を補うのはいかがでしょうか。

※食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

野菜炒め・わかめとキャベツ入り



野菜炒め・わかめとキャベツ入り

● 材料(1人分)

もやし	15 g
キャベツ	25 g
にんじん	10 g
ホールコーン	10 g
乾燥カットわかめ	1.5 g
なたね油	2 g
塩	0.1 g
中華だしの素	1.5g

作り方

- 1 乾燥カットわかめをたっぷりの水で戻し、しっかりと水気を切る。
- 2 キャベツは1cm幅で長さ5cm程度にカットし、にんじんは細切りにする。
- 3なたね油を熱し、キャベツ、にんじん、もやしを炒め、次に①、ホールコーンを加え炒め、中華だしの素、塩を入れて味をととのえる。

エネルギー	45 kcal	炭水化物	6.0 g
たんぱく質	1.2 g	食物繊維	1.8 g
脂質	2.2 g	食塩相当量	0.9 g

(1人分)