

# 水溶性食物繊維

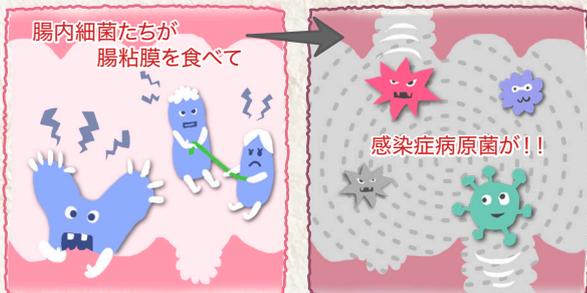
を食べよう!



ビフィズス菌は、酸素が存在しない大腸でのみ生息しています。腸内で発酵する「水溶性食物繊維」を食べて短鎖脂肪酸を生み出すので、人間の私たちが「水溶性食物繊維」を食事からしっかり摂取することが大切です!

## ちょっと怖い話

発酵性の水溶性食物繊維をちゃんと食べないと、腸内細菌が腸粘膜をエサにして、どんどん薄くなってしまいます!!



そして・・・やがて腸バリアが壊れて、感染性病原菌が体内に・・・!

### <食物繊維を多く含む食品>

#### 水溶性 食物繊維を多く含む食品



ひじき らっきょう オクラ 大麦 わかめ

#### 不溶性 食物繊維を多く含む食品



きゃべつ たけのこ ほうれん草 エリンギ ブロccoli

#### 水溶性と不溶性 両方の食物繊維を含む食品



納豆 アボガド ゴボウ にんじん キウイ

春野菜と牛肉のオイスター炒め

## OYSTER BEEF with SPRING VEGETABLES

<材料・4人分>

198kcal 食物繊維総量 5.1g 水溶性：1.2g / 不溶性：3.9g(1人分)

- |                      |                    |                                    |
|----------------------|--------------------|------------------------------------|
| ● 牛肉(赤身薄切り) — 200g   | 春キャベツ — 2~3枚(150g) | A [ オイスターソース — 大さじ1<br>しょうゆ — 大さじ1 |
| ● ごぼう — 80g          | アスパラガス — 2~4本(80g) |                                    |
| ● 人参 — 80g           | しめじ — 半分(100g)     |                                    |
| ● こんにゃく — 1/2個(100g) | たまねぎ — 1/2個(100g)  |                                    |

<作り方>

- 1 ごぼうは斜め薄切り、ニンジン短冊切り、玉ねぎ串切り、春キャベツ、アスパラは一口サイズに切り、こんにゃくは手網に。
- 2 フライパンに油を熱し、一口サイズに切った牛肉を炒め、色が変わったところで一度皿に取り出す
- 3 再びフライパンに油を熱し、根野菜から順に炒める。  
人参▶ごぼう▶たまねぎ▶こんにゃく▶しめじ▶アスパラガス▶春キャベツ
- 4 牛肉を戻し入れ、Aを混ぜ合わせてからフライパンに入れ、全体に味が染みわたるように炒め合わせる。器に盛りつけて出来上がり。

大腸には、腸のぜん動運動を活発にする「**不溶性食物繊維**」も大切!次回ご紹介します!

