

# ☆☆野菜1日350gを摂ろう☆☆

「短鎖(タンサ)脂肪酸」とは腸内細菌が作る有機酸のことで、食欲を抑制し脂肪細胞を増やさない等

生活習慣病予防に優れた効果を発揮します。

その短鎖(タンサ)脂肪酸のエサが…お野菜に含まれる「**水溶性食物繊維**」です！！

どのお野菜を食べたら「**水溶性食物繊維**」を多く摂ることができるのか、一緒に確認してみましょう。

腸内で発酵して短鎖脂肪酸が作られます。

白米(150g 当たり)  
食物繊維 0.45g  
234kcal



玄米(150g 当たり)  
食物繊維 2.1g  
228kcal

野菜の特徴 ①	代表的な野菜	(100g 中の量)				
		炭水化物	糖質	食物繊維	(短鎖脂肪酸の材料) 水溶性	(便の材料) 不溶性
① 葉茎類 (葉茎野菜) 紫外線から自身を守るために抗酸化物質を作り、炎症を抑えている。実や種を作るために光合成をして栄養を作る。	モロヘイヤ	8	2	5.9	1.3	4.6
	ブロッコリー	7	2	5.1	0.9	4.3
	春菊	5	1	3.2	0.8	2.4
	ほうれん草	3	0	2.8	0.7	2.1
	小松菜	3	1	1.9	0.4	1.5
② 果菜類 (果実や実) 葉で作られた栄養で種を作って子孫を残す。種の大きさによって、蓄える糖質の量が違う。	オクラ	7	2	5	1.4	3.6
	かぼちゃ	19	16	3.5	0.9	2.6
	なす	5	3	2.2	0.3	1.9
	トマト	5	4	1	0.3	0.7
	きゅうり	3	2	1	0.2	0.9
③ 根菜類 (土の中で成長した根や茎) 葉を出すために根を張って水や肥料を吸い上げる。葉で作った糖質を根や茎に蓄える。	じゃが芋 (加熱)	20	16	3.9	1.4	2.4
	さつまいも	32	28	2.8	0.9	1.8
	里芋	13	10	2.3	0.8	1.5
	ごぼう	16	10	5.7	2.3	3.4
	にんじん	9	7	2.8	0.7	2.1
	れんこん	16	14	2	0.2	1.8
玉ねぎ	9	7	1.6	0.6	1	

じゃが芋は、レンジで加熱したもの

参考: 特定健診・特定保健指導実践に向けて(ヘルスサポートラボ)

食物繊維を  
1日に  
男性は21g、  
女性18gを目  
標にするといい  
そうじゃ。

野菜を350g 食  
べると、目標量  
の約60%を摂  
ることができる  
らしいぞ~



◎野菜以外にも、**豆類**、**きのこ類**、**海藻類**にも多くの食物繊維(水溶性・不溶性)が含まれています。  
私たちの主食である白米にも食物繊維は多く含まれており、さらに、玄米やもち麦は白米よりも食物繊維が豊富です！

**野菜だけに偏らず、他の食材と合わせバランスよく食べることが大事ですね(^^)**