



# 栄養だより

2019年7月 No.277

由良病院 栄養科

暑さが日ごとに増す季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「緑黄色野菜や根菜類などについて」です。

## 緑黄色野菜



ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど、カロテンを可食部 100g 中に 600 $\mu$ g 以上含む野菜の総称で、トマトやピーマンなども含まれます。カロテンには体内の活性酸素を減らす抗酸化作用があります。脂溶性なので、油といっしょに食べると吸収が良くなります。

## 根菜類




大根、ごぼう、にんじん、じゃがいも、さつまいもなどが根菜類になります。腸内環境の改善や、便秘の解消などに効果があります。糖質が多いですが、体内での糖質の吸収を妨げる食物繊維も含まれています。また干し野菜にすると成分が凝縮し、栄養価が高くなります。

加熱することで、組織が軟化し、消化吸収しやすくなり、かさも減るのでたくさん食べることができる。茹でた場合、生の約3~5倍の量を食べられる。

## 食物繊維

食物繊維は水に溶ける水溶性と溶けない不溶性の大きく2つに分類されます。

	食感	特徴	含まれる食品
不溶性 食物繊維	ボソボソ ザラザラ	保水性が高い⇒便通を良くする 繊維状⇒顎が発達し、歯並びが良くなる	穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、エビの殻 
水溶性 食物繊維	ネバネバ サラサラ	粘性⇒食後血糖値の急激な上昇を抑制 吸着性⇒胆汁酸やコレステロールを排泄 発酵性⇒ビフィズス菌の増殖、整腸効果	昆布、わかめ、こんにやく、里芋、大麦 