



# がつけんこう 4月健康だより



しょくもつせんい ちょうないかんきょう ととの  
～食物繊維で腸内環境を整えよう～

## 食物繊維とは…？

しょくもつせんい しょうちょう しょうか きゅうしゅう だいちょう たつ しょくひんせいぶん  
食物繊維とは小腸で消化・吸収されずに大腸まで達する食品成分です。

ちょうないかんきょうかいぜん た ぼうし せいかつしゅうかんびょうよぼう こうか きたい  
腸内環境改善のほか、食べすぎの防止や生活習慣病予防の効果も期待されます。

しょくもつせんい すいようせい ふようせい からだ なか ちが はたら  
食物繊維には水溶性と不溶性があり、体の中でそれぞれ違う働きをします。

## 食物繊維の特徴を知って効果的に摂り入れてみよう

### 水溶性食物繊維

- べん やわ かいぜん はんべん  
・便を柔らかくして、排便をスムーズにする。
- ちょうないさいきん えさ ぜんだまきん かつせいか  
・腸内細菌の餌になり、善玉菌を活性化する。

### 不溶性食物繊維

- すいぶん きゅうしゅう ふく べん ぶん  
・水分を吸収して膨らみ、便のカサを増やす。
- しょうかかん ぜんどううんどう かつぱつ  
・消化管の蠕動運動を活発にする。

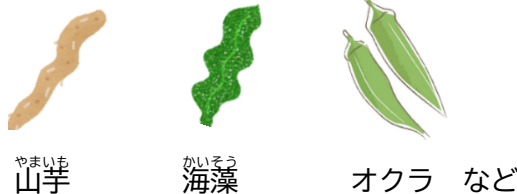
こんなときに  
おすすめ

- べん かた  
✓ 便が硬い
- はんべん じ りき  
✓ 排便時に力む

- はんべんかいすう すく  
✓ 「排便回数が少ない」
- ちょう うご  
✓ 「腸があまり動かない」

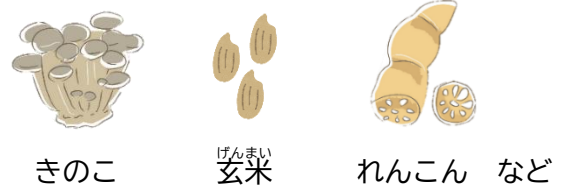
## 食物繊維の多い食材を食べよう

### 水溶性食物繊維



### ネバネバ～

### 不溶性食物繊維



### ポノポノッ

### 水溶性と不溶性 両方を含む



### 水溶性も不溶性も

バランスよく摂ろう！！





こんさい  
根菜のカレー蒸し



しよくもつせんいそりりよう  
食物繊維総量

2.1g



【4人分】

れんこん	240g
にんじん(皮付き)	40g
オリーブ油	大さじ1
カレー粉	小さじ2
A しょうゆ 塩 水	小さじ1
	小さじ1/4
	大さじ3

【作り方】

- ① れんこんはいちょう切りにし、5分ほど水にさらす。にんじんはいちょう切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、カレー粉を弱火で炒める。  
①を加えて中火にし、さっと炒める。
- ③ Aを加えてふたをし、弱めの中火で10分蒸し焼きにする。
- ④ 野菜に火が通ったら、ふたをとり、強火で2分ほど焼く。

にんじんはよく洗って皮付きのまま

食べると食物繊維アップ!!



おとな ふう よぼうたいさく  
★大人の風しん予防対策★

ふう こうたいけんさ  
風しん抗体検査

対象：①妊娠を予定または希望する女性とその配偶者などの同居者 ②妊婦の配偶者などの同居者  
費用：無料

ふう どうせつしゅこうひじよせい  
風しんワクチン等接種公費助成

対象：平成26年4月1日以降の風しん抗体検査の結果、抗体価が低い（HI法に換算し16倍以下）の方で、妊娠を予定または希望する女性とその配偶者などの同居者

※妊娠中の方は接種できません。接種前1か月及び接種後2か月は妊娠を避ける必要があります。

補助額：5,000円（上限）

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、抗体検査と予防接種（抗体検査の結果、抗体価が低い方が対象）を無料で受けられます。こちらは、令和6年度で終了する事業です。

詳しくは、市ホームページまたは健康づくり課までお問い合わせください。

お問い合わせ先

よっかいちし  
四日市市

けんこう  
健康づくり課

けんしん  
健診・予防接種係

でんわ  
電話：(059)-354-8282

発行

よっかいちし  
四日市市

けんこう  
健康づくり課

でんわ  
電話：059-354-8291