

食物纖維乃預防成人病及
保持健康所不可或缺的！



防止大腸癌的

食物纖維菜單

〈營養管理師〉

村上祥子

NHK 今日料理

防止大腸癌的 食物纖維菜單

管理營養師

村上祥子

POINT

1 每餐攝取 足夠的蔬菜

蔬菜是食物纖維的重要來源，為了確定攝取一天20%的食物纖維，以青菜作為主要的配菜，每餐必備一種蔬菜，此外，在生菜或有湯汁的料理中也大量的添加蔬菜即



POINT

2 芋類蔬菜可當 主菜、副菜、湯類菜 請每天變化來食用

甘藷、馬鈴薯、芋頭等芋類，其食物纖維含量（見P9）很高。如炸肉餅、天婦羅、煮物等等，使用了大量的芋類食材，芋類除了當主菜之外，也可和肉類及魚類等搭配，以及當味噌湯的配料，或做成甜馬鈴薯、芋泥等甜點，是能多方利用非常便利的素材。



一大要訣，特別是牛蒡或蓮藕等根莖類、胡蘿蔔或是菠菜等的黃綠色蔬菜以及竹筍、蘑菇類、蒟蒻中都含豐富食物纖維。

POINT

3

讓餐桌上出現大量的
豆類製品

一天若攝取一小杯(50g)煮大豆，便可獲得一日所需食物纖維的三分之一量。而若直接使用乾燥豆子很麻煩，所以盡可能地使用新鮮蠶豆、毛豆或豌豆，另外利用冷凍品或水煮豆也不錯。此外，納豆、炒熟的黃豆粉、味噌等大豆製品，都是前人智慧所研發出來的豆類速食食品，故請善加利用。點心方面，紅豆餡糯米糍等亦含有很多食物纖維。

POINT

4

羊栖菜、海藻、乾菜等有媽媽的味道
請多加利用

羊栖菜、海藻、曬乾的海帶芽、蘿蔔乾、薇菜、乾菜等乾料，這些都是食物纖維的寶庫，可在一般煮物、涼拌菜以及湯汁中加入這些乾料，做成有媽媽味道的常備菜食用，這些料理若再撒上芝麻即可提升纖維含量。



POINT

5 水果是獲取食物纖維最方便的方法

要獲取食物纖維，並不一定要花時間去烹調，亦可從飯後水果中取得。例如：洗淨的草莓、去皮的奇異果、香蕉、鳳梨、水果罐頭等來補足食物纖維，另外還可補充杏乾、加州梅乾等等。



POINT

6 食物纖維攝取充足 但其他營養素若不足 其效果亦很有限

雖說預防大腸癌，食物纖維佔了重要的比例，但若其他的營養素不足，則效果仍很有限。蛋白質的主要來源為肉、魚、大豆、豆類製品，而維他命及礦物質來源的青菜、水果，以及熱量來源

的五穀及油脂都應適量的攝取，才可說是完整的健康飲食生活。一日三餐正常的進食，除了能補充多種類的食物纖維，同時在相互作用下，還能產生正面的生理效果。



食品的數量及重量

食品名	數量	重量	食品名	數量	重量	食品名	數量	重量
雞胸肉	1片	150	油菜	1組	300	蔥	10cm	25
雞腿肉（帶骨）	1根	200	茼蒿	1組	250	高麗菜葉	大1片	50
里脊火腿	1片	15	鴨兒芹	1組	300	白菜葉	大1片	100
培根	1片	15	香江菜	1株	100	馬鈴薯	中1個	120
義大利香腸（火腿）	1根	20	塌菜	1株	120	地瓜	1個	250
竹筴魚	1尾	130	豌豆莢紅蘿蔔	10片	25	青芋	1個	60
鮭魚、鯖魚生魚片	1塊	70	紅蘿蔔	1根	150	山藥	1/4根	120
蛤仔（帶殼）	1杯	200	青椒	1個	25	南瓜	1/8個	120
鮮蝦（無頭）	1尾	20	番茄	1個	150	香菇	1朵	10
烤鰻魚	1尾	80	綠花椰菜	1株	250	蘑菇	1個	15
魚板	1片	100	白花椰菜	1株	300	蘿蔔乾	1杯	30
傳統豆腐	1塊	900	洋蔥	1個	150	乾洋蔥菜	1杯	50
炸豆腐	1片	160	黃瓜	1根	100	芝麻	1大匙	9
凍豆腐（乾）	1片	20	茄子	1根	80	葡萄乾	1大匙	12
筍筍	1片	250	蘆筍	1根	20	草莓	1個	15
大豆（乾）	1杯	130	荷蘭芹	1根	100	蘋果	1個	200
白乾酪	1薄片	20	牛蒡	1根	200	香蕉	1根	180
披薩用起司	1杯	80	土魷鱈	1根	500	奇異果	1個	100
雞蛋	1個	55	蓮藕	1節	250	白飯	1碗	120
菠菜	1包	300	蘿蔔	10cm	400	土司	1片	60

每天攝取 20 g 食物纖維的六大重點

蔬菜・水果

芋類

大豆・大豆製品

於日常料理中增加食物纖維的方法

使用富含食物纖維的乾料來做常備菜

甜點

飲料

四季菜單

春季料理——適合一般人 1

目錄

春季料理——適合一般人2

春季料理——適合一般人3

春季料理——適合老年人1

春季料理——適合老年人2

夏季料理——適合一般人1

夏季料理——適合一般人2

夏季料理——適合一般人3

夏季料理——適合老年人1

夏季料理——適合老年人2

秋季料理——適合一般人1

秋季料理——適合一般人2

秋季料理——適合一般人3

秋季料理——適合老年人1

秋季料理——適合老年人2

冬季料理——適合一般人1

冬季料理——適合一般人2

冬季料理——適合一般人 3

冬季料理——適合老年人 1

冬季料理——適合老年人 2

食物纖維乃預防成人病及保持健康所不可或缺：

食品的數量及重量

第10～40頁料理法大公開

富含食物纖維的食品

■本書使用指用

★本書所標示的材料量指的是淨重量。故青菜及魚類是扣除廢棄不用部分的量。

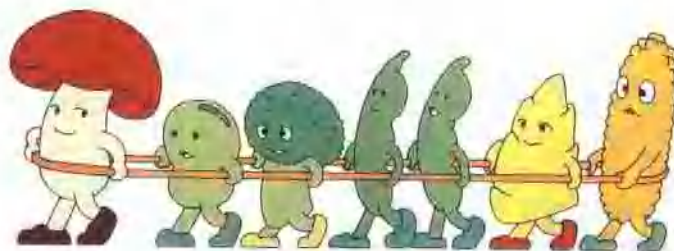
★使用的微波爐為500W。若為600W則請縮短20～25%的時間。

★營養值計算以科學技術資源調查會所編「四訂日本食品標準成分表」的數值來計算。營養值是以1人份來計算，Z表熱量（概算）、DE表食物纖維量。

★圓形圖表是指一日中必要的食物纖維量，以及各種料理中所含的比例和g數。

富含食物纖維的食品

為了方便各位利用富含食物纖維的食品，
特將一次食用基準量的食物纖維含量依序排列出來，
希望對您會有所幫助。



食品名稱	100g中的DF量(g)	1次食用量(g)	概量	食物纖維(g)
扁豆(煮熟)*	13.3	50		6.7
紅豆(煮熟)	11.8	50		5.9
毛豆(生)	10.1	50		5.1
豆腐渣	9.8	50		4.9
牛蒡	8.5	50		4.3
蘿蔔乾絲	20.3	20		4.1
黑麥粉	12.9	30**		3.9
青豌豆(生)	7.6	50		3.8
大豆(煮熟)***	7.0	50		3.5
羊栖菜(乾)	43.0	8		3.4
納豆(帶黏絲)	6.7	50		3.4
玉米	3.4	100	1根	3.4
南瓜	2.8	120	1/8個	3.4
昆布	27.1	10		2.7
明日葉	5.3	50		2.7
秋葵	4.9	50		2.5
花椰菜	4.8	50		2.4
菠菜(煮熟)	4.8	50		2.4
青芋	1.9	120	2個	2.3
豇豆(生)	4.4	50		2.2
海帶芽(用水泡軟)	5.6	40		2.2
地瓜	1.7	125	1/2根	2.1
生香菇	4.1	50		2.1
麵(煮熟)	2.0	100		2.0
油菜花	3.7	50		1.9
蔥	3.8	50		1.9
燕麥粥	9.3	20		1.9
菠菜	3.5	50		1.8
乾香菇	42.5	4	1朵	1.7
竹筴(水煮)	2.8	50		1.4

*白扁豆、紅豆、花扁豆、紫花豆等等 **麵包時 ***黑豆、青大豆等等



中式紅羅蔔豆芽沙拉



E——155kcal



田樂柚子味噌



E——145kcal

富含食物纖維（5g以上）的平民料理
蔬菜・水果

（作法請參照126頁）



蔬菜雜燴



E——135kcal

醋拌牛蒡絲



E——85kcal





金平牛蒡



E——135kcal



清燉蔬菜湯



E——255kcal

富含食物纖維（5g 以上）的一品料理

蔬菜・水果 （做法請參照 136 頁）



凉拌明日葉



E——75kcal



蒸煮南瓜



E——130kcal



涼拌青菜粉絲



E——| 65kcal



中式毛豆茄子沙拉



E——290kcal

富含食物纖維（5g 以上）的一品料理

蔬菜・水果



清蒸蔥花金針菇



E——30kcal



紅燒大雜燴



E——220kcal