





食物繊維 足りていますか？



食物繊維は、人の体内では消化されない炭水化物です。エネルギーにならない為、昔は不要な成分だとされていましたが、今では『第6の栄養素』ともいわれ、様々な作用があることがわかっています。

★食物繊維の1日の摂取目安量



(日本人の食事摂取基準 2020年度版より)

-  <男性> 18~64歳 : 21g以上 65歳~ : 20g以上
-  <女性> 18~64歳 : 18g以上 65歳~ : 17g以上

実際の摂取量は4~5g程度不足している！

⇒現代の日本人は
食物繊維不足！

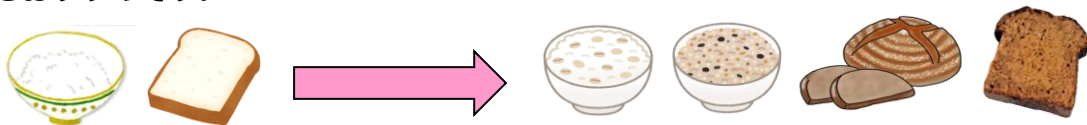


水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
<ul style="list-style-type: none"> ・水に溶けてドロドロになり便をやわらかくして滑りをよくする (便秘予防・解消) ・血糖値の上昇を緩やかにする (糖尿病予防) ・コレステロールを体外に排出する (脂質異常症や肥満予防) ・ナトリウムを体外に排出する (高血圧予防) ・腸内の善玉菌を増やす  <p>ひじき、わかめ、昆布、きのこ、 麦、りんご、キウイフルーツ、納豆、ごぼうなど</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・水に溶けず消化吸収されないのので便のかさを増やしたり腸の運動を活発にする (便秘予防・解消) ・腸内の有害物質を排出する (大腸がん予防) ・食事の腹持ちをよくする (肥満予防)  <p>キャベツ、ブロッコリー、大豆、さつまいも、 かぼちゃ、納豆、ごぼうなど</p>

水溶性：不溶性 = 1：2~3 が理想的！

★食物繊維摂取のポイント

- ・野菜やきのこ等は、生よりも加熱したほうがかさが減りたくさん食べられます。
- ・ごはんを玄米や麦ご飯、雑穀入りご飯にしたり、パンも全粒粉やライ麦入りのものを選ぶようにするのもおすすめです。



- ・洋食より和食のほうが、食物繊維を多く含むメニューが多くあります。
(例：里芋の煮物や肉じゃが、ひじきやおからの煮つけ、煮豆、きんぴら等)
- ・果物も毎日摂るようにしましょう。間食にドライフルーツなどもおすすめです。

