



号

# 栄養科 便り



皆さんは、食物繊維を摂れていますか？食物繊維は、野菜、海藻、きのこ、豆類、果物、穀類などの植物性食品に多く含まれています。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維に分けられ、整腸作用や余分な糖質や脂質などの吸収を抑える働きがあります。食物繊維は色々な食品から摂取し、毎日の食生活で意識して摂ることが大切です。

食物繊維は不足の傾向にあり、ここ数年の「国民健康・栄養調査」の結果によると目標量に達していないのが現状です。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維は**2:1**で摂るのが良いといわれています



## 食物繊維を上手に摂るコツ



1日に摂りたい野菜の目標量は350g以上といわれています。副菜は毎食2皿を目安とし、野菜や海藻、きのこ、豆類などのおかずにしましょう。\*食物繊維は熱に強く、加熱しても壊れる心配はほぼありません

## 不溶性食物繊維

- ◎水に溶けず、便の量を増やし便通をよくしたり、大腸癌の予防効果もある
- ◎よく噛む必要があり、早食いによる過食を防ぐ働きがある

主な食品

小豆、筍、干しいたけ、きくらげ、ブロッコリー、おから、こんにゃく、バナナ



## 水溶性食物繊維

- ◎水に溶けやすく、腸内環境を整え便を柔らかくする
- ◎炭水化物の分解をゆっくりにして食後の血糖値の上昇を抑えたり、動脈硬化を防ぐ働きがある

主な食品

アボカド、ごぼう、EHEC、わかめ、納豆、押し麦、さつまいも、キウイ



## 主食を置き換えるのがおすすめ！

精製度の低い穀物には食物繊維が多く含まれています。ご飯の場合は、白米を胚芽米にしたり、雑穀や大麦を混ぜたりすると、効率よく食物繊維の摂取量を増やすことができます



## 食物繊維を過剰に摂取すると...

通常の食事であれば、食物繊維を取り過ぎることはありませんが、サプリメントなどで過剰に摂取すると、下痢などを引き起こすことがあるため、胃腸が弱い方は注意しましょう

