

食物繊維の大事な話

食物繊維とは…

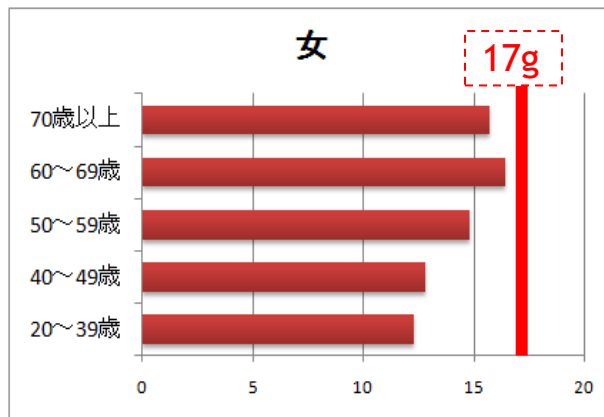
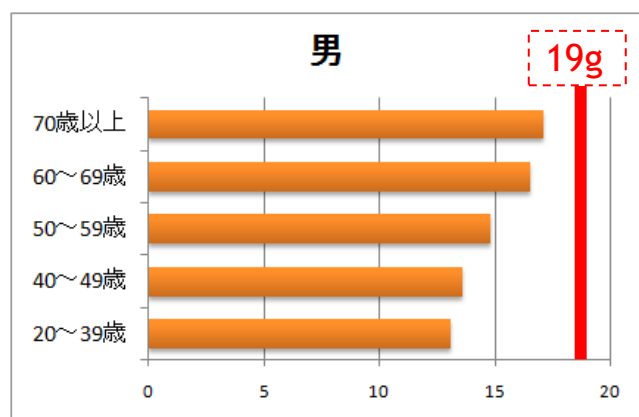
人間の消化酵素では消化されない、食物中の難消化成分のことです。

食物繊維には、**水溶性** と **不溶性** があります。

	主な働き	主な食品		主な働き	主な食品
水溶性	生活習慣病の原因となる物質を吸着して体外に排泄する。 (例) 食後血糖値の急激な上昇を抑える コレステロールの吸収を抑制する 腸内の善玉菌を増やす	果物 野菜類 海藻類 こんにゃく	不溶性	胃や腸で水分を吸ってふくらみ、便通を整える。 (例) 排便を促進する 満腹感を得やすくする 便容積を増すことで、消化管通過時間を短くする	穀類 豆類 野菜類 きのこ類 果物

摂取量はまだまだ少ない！

食物繊維の1日の摂取目標量は、成人の場合、**男性 19g 以上、女性 17g 以上**です。良好な排便が期待できる量は、20g/日とされています。



平成 24 年国民健康栄養調査の結果から



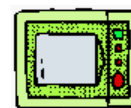
では、どうすれば？ 食物繊維摂取のポイント☆

野菜は350g/日（1食に2皿は野菜のおかず）が基本です。

○米なら玄米や七分づき米、パンはライ麦パンや全粒粉パンを取り入れる。

○野菜は、調理をしてかさを減らす。（ゆでる・炒める・煮る・蒸す・レンジでチン）

○色の濃い緑黄色野菜を意識して取り入れる。

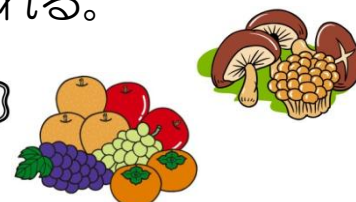


○ワカメやひじきなどの海藻類、きのこ類は、積極的に料理に取り入れる。

○納豆やおからなどの大豆製品を、1日に1回はとる。



○芋類や果物をそれぞれ1日1回はとる。



*努力しても食物繊維をとりにくい時は、市販の食物繊維の粉末を料理に取り入れる方法もあります。一方でとりすぎることもありますので、利用する時は主治医や管理栄養士に相談しましょう。