

11月

栄

養

コ

ラ

ム



食物繊維とは・・・

「ヒトの消化酵素では消化されない食物中に含まれる成分」のことをいいます。水に溶ける“水溶性食物繊維”と溶けない“不溶性食物繊維”に分けられます。便秘予防だけでなく、色々な病気の予防につながる重要な栄養素です。

炭水化物

糖質

体内でエネルギーとなる。果物などに含まれる果糖や、砂糖に含まれるショ糖、穀類などに含まれるデンプンなど…

食物繊維

多くの人が不足している...

水溶性

不溶性

- ◆ 糖の吸収を緩やかにする
- ◆ コレステロールを体の外に出す
- ◆ ナトリウムを外に出す効果もある
- ◆ 腸内の善玉菌が増えて、腸内環境を改善する

- ◆ 水分を吸収して膨らみ便の容積を増やす
- ◆ 大腸が刺激されて、便通を良くする
- ◆ 腸の有害な物質を体の外に出す
- ◆ 腸内の善玉菌が増えて、腸内環境を改善する

効果の期待

- 血糖値の上昇を抑制
- コレステロール値の低下
- 高血圧の予防
- 糖尿病・動脈硬化など生活習慣病の予防

- 便秘の解消
- 大腸がんリスクの低下

20歳以上の成人の1日当たりの食物繊維の摂取目標量は、

約 **20 g** 以上

(日本人の食事摂取基準より)



食物繊維の多い食品

- 主食となる、玄米ごはん・麦ごはん・胚芽米ごはん
 - 豆類・野菜類・果実類・きのこ類・藻類などに多く含まれる
- 特に、そば・ライ麦パン・しらたき・さつまいも・切干大根・かぼちゃ・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・モロヘイヤ・インゲン豆・あずき・おから・しいたけ・ひじきなど



1食あたりに食べる量の中に食物繊維が約**2~3 g**含まれている

~食物繊維量の比較的多い食品リスト~

※おおよその量であるため、実際と若干の誤差はあります。

食品	1食あたりの目安量	食物繊維量	食品	1食あたりの目安量	食物繊維量
ライ麦パン	6枚切1枚	約3.4 g	ごぼう	1/2個	約5.5 g
玄米ご飯	150 g	約2.1 g	ブロッコリー	1/4個	約2.6 g
そば	1人前	約3.6 g	菜の花	1/2束	約2.0 g
木耳 乾	乾5 g	約2.9 g	えのき	1/2束	約1.6 g
乾しいたけ	乾5 g	約2.0 g	さつまいも	中1/2本	約3.0 g
いんげん	40 g	約5.4 g	木綿豆腐	1丁(200 g)	約0.8 g
アボカド	1/2個	約4.8 g	春雨 乾	1食分(15 g)	約0.6 g

ちょっと得する情報

チーズのカルシウム量は牛乳の約**6倍**！

実は、チーズを作るためには、約10倍もの牛乳が必要です。

チーズ20g ≙ 牛乳200mL ということになるんです！

カルシウム量を比べると、

プロセスチーズ・ゴーダチーズ・チェダーチーズは牛乳の約**6倍**！

パルメザンチーズは牛乳の約**10倍以上**！も含まれています。

チーズの種類によっては牛乳より少ないものもあるので、全てとは言いきれませんが… (例えば、カテージチーズ、クリームチーズなど…)

牛乳よりも手軽に摂れるので、一石二鳥?! (食べすぎにはご注意を…)

