



食物繊維について

みなさん、食物繊維は身体に良いとご存知だと思います。食物繊維といえは？野菜？海藻？もちろん、野菜や海藻類にたくさん含まれています！でも、忘れてはならないものは・・・主食（穀物）です。最近では、糖質制限が流行しており、主食量を減らしている方がたくさん見受けられます。主食を減らすと、カロリーや糖質はもちろん少なくなりますが、食物繊維まで減らしてしまうことになります。

1955年（昭和30年）の
平均摂取量
20g/日以上



2018年の平均摂取量
男性 15.0g/日 目標量(21g/日)
女性 14.7g/日 目標量(18g/日)

★2018年では、1955年の穀物摂取量の1/3量に減っている
白米ではなく、玄米や雑穀米にすることで、食物繊維量が増えます！パンやパスタでも、全粒粉のものに変更するだけで食物繊維量が増えます！最近ブームの「もち麦」は大麦の1種で、食物繊維がたくさん含まれていることで注目されています。



主食を極端に減らすのではなく、玄米やもち麦を混ぜたご飯にすることで、食物繊維がしっかり摂れて、腹持ちもよくなります！
量ではなく、質を考えて食事を見直してみませんか？

【食物繊維の機能】

- 糖質の吸収速度をゆっくりにする
- 血中コレステロールを減らす
- 内臓脂肪を減らす
- 便秘の改善
- 結腸ガンリスクを下げる
- 腸内細菌を改善（免疫力の維持）
- カルシウムや鉄の吸収促進

不溶性食物繊維 	便のかさを増やして、腸の動きを刺激し、便秘を予防する。 【多く含む食品】 穀類、芋類、切り干し大根、ごぼう
水溶性食物繊維 	糖質やコレステロールの吸収を妨げる。腸内環境を整える。 【多く含む食品】 野菜、果物、海藻類

※不溶性と水溶性で役割が異なります。どちらも必要な食物繊維ですので、偏りなくとりましょう。
日々使用する食材の種類を意識して増やしましょう。

※便秘だからといって、不溶性食物繊維を摂りすぎると便秘が悪化する可能性があります。

オススメ 食材 おから

おからは食物繊維（不溶性）がたっぷり含まれています！卵の花小鉢1杯（50g）でごぼう1/2本分！また、ごぼうや切り干し大根などが硬くて食べにくい方でも食べられます。おから煮（卵の花）が余ったら、翌日はジャガイモを足してコロケに変身！（我が家の定番 by ある管理栄養士）

