

12月 栄養だより

食物繊維



今月の行事食

- 21日 冬至
- 24日 クリスマスイブ
- 31日 年越しそば

食物繊維は
身体に良いので
とにかくたくさん
摂ればよい！

多く摂りすぎると
鉄や亜鉛などのミネラルが
吸収されにくくなってしまいます。
下痢になることもあります。

水溶性食物繊維と
不溶性食物繊維とを
バランスよく摂取
することが大切です。



食物繊維には2種類あります

水溶性食物繊維

- ・炭水化物(糖質)の消化、吸収を
緩やかにする
- ・血糖値上昇を防ぐ効果
- ・コレステロールなどの余分な脂質
を排出する

【多く含まれる食品】



りんご こんにやく キャベツ わかめ

不溶性食物繊維

- ・腸の不要物を掻き出し、胃や腸で
水分を吸収し、大きく膨らむ
- ・蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、
便通を促進する
- ・善玉菌の餌になり、腸内環境を
改善する

【多く含まれる食品】



アーモンド 玄米 大豆 ごぼう さつまいも

不溶性食物繊維ばかりに偏ると、
便が硬くなり便通改善につながらないこともあります。
食物繊維は、**不溶性：水溶性 = 2：1** のバランスで
摂取することが効果的です。

● おなかの調子と食物繊維の関係

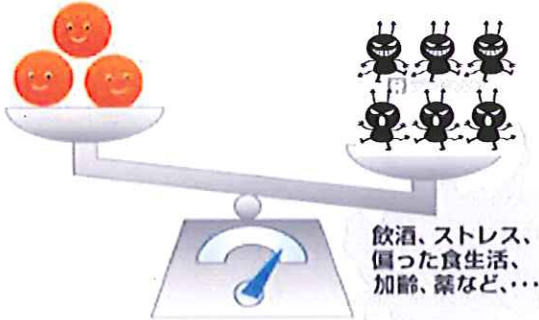


おなかの調子は善玉菌と悪玉菌のバランスによって決まります。

食物繊維は悪玉菌を減少させたり、有害物質を減らしたりしてくれます

善玉菌(有用菌)

悪玉菌



実際の摂取量は男女平均で14.8gと
目標値よりも下回っています
(平成26年国民健康栄養調査)

現代人の食生活は
悪玉菌が多くなりがち！

● 食物繊維の摂取量を増やすコツ

食物繊維を摂取し善玉菌を
増やしましょう！！



■ 野菜は茹でたり、煮たりする

野菜は加熱するとカサが減るので、少量で効率よく
食物繊維を補うことができます



■ 米やパンは精製していないものを選ぶ

白より茶色のものの方が、より多く食物繊維を含んでいます
米なら玄米、パンならライ麦パンや全粒粉パン、小麦胚芽入りのものを選びましょう



■ 和食のお惣菜を積極的に

きんぴらごぼう、ひじき、切干大根など、和食のお惣菜は、
食物繊維が多い食材を使用しているものが多いのでおすすめです

