



3月 栄養だより



令和6年3月 発行
龍野中央病院 栄養科

みなさん、こんにちは。

まだまだ寒い時期は続きますが、スーパーに並ぶ食べ物で春を感じるが多くなってきましたね。

今回は**日本人の摂取量が減少傾向にある**と言われる**食物繊維**についてお話をしていきます！

◇食物繊維って何？

食物繊維は【人間の体内では消化されにくい食品中の成分】で、主に腸内環境を整え、スムーズな排便を助ける栄養素です。

また、近年では脂質・糖質・塩分などを吸着して体の外に出す働きをするために**肥満や脂質異常症・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善に効果がある**と言われています。

◇食物繊維は2種類に分けられます！！

水溶性食物繊維

◇働き◇

- ・食事の糖の吸収を緩やかにする（食後高血糖の予防）
- ・余分なコレステロールを体の外に出す
- ・腸内細菌のエサになり、善玉菌を増やす（腸内細菌の改善）
- ・便を軟らかくする（硬い便の改善）

◇多く含む食品◇

ネバネバの食品や果物に多い



不溶性食物繊維

◇働き◇

- ・便のカサ(量)を増やす(便が細い、残便感の改善)
- ・水を吸収して膨らむことで、腸の動きを活発にする
- ・腸内の有害物を吸着して体の外に出す
- ・満腹感を得やすい(食べすぎの予防)

◇多く含む食品◇

繊維が強い食品に多い



**水溶性・不溶性食物繊維をバランスよく摂ることが大切です！
様々な食品を組み合わせるようにならねばならない！！**

◇食物繊維を増やすために！

食物繊維は一日どのくらい必要？



食物繊維目標量(成人 1日あたり)

	18～64歳	65歳以上
男性	21g以上	20g以上
女性	18g以上	17g以上

【日本人の食事摂取基準(2020版)】

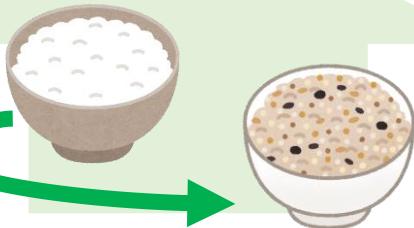
現在の日本人は一日で約**14g**の食物繊維をとっており、**約7g不足**しているとの報告があります。

まずは

- ・野菜を毎食120g(小鉢2皿分)目安に食べるようにする
 - ・炒め物や煮物にきのこ類やこんにゃくなどを加える
 - ・1日に1回豆類やいも類、果物を食べる
- を目標にしてみましょう！！

◇料理でできる簡単食物繊維の増やし方！！

白ご飯を雑穀ごはんに変更
食物繊維 **1.0g アップ**
(ごはん 150g あたり)



いつものお味噌汁に
しめじ1/6房(15g)を加える
食物繊維 **0.6g アップ**



ヨーグルトにきなこ
大さじ一杯(6g)を加える
食物繊維 **1.1g アップ**



おかずにごぼうサラダ
1品(小鉢1皿分)追加する
食物繊維 **2.4g アップ**

できるところから少しずつ取り組んで食物繊維を多くとるようにしましょう！！