

## ～食物繊維をしっかりとって生活習慣病予防～

食物繊維には日々の体調を整えるだけでなく、生活習慣病を予防する働きがあります。

また、食物繊維には水溶性と不溶性の2種類があり、それぞれ働きが違います。

### 【体で役立つ食物繊維】

#### 《不溶性食物繊維》

- ・便秘を予防する
- ・腸で膨らむので満腹感を得やすく、食べ過ぎ防止に役立つ
- ・十分な摂取で、有害化学物質（発がん物質など）を排泄する可能性がある。

大麦

豆類

きのこ

#### 《水溶性食物繊維》

- ・腸内の善玉菌を増やし、腸を健康に保つ
- ・食後の血糖値の上昇を緩やかにする
- ・コレステロールの吸収を阻害する

芋類

海藻類

果物

### 【食物繊維摂取目標量】

(日本人の食事摂取基準 2015年版より)

	18～69歳	70歳以上
男性	20g	19g
女性	18g	17g

実際は、



男性 **12.3～16.8g**

女性 **12.0～15.5g**

しか摂取できていない!

(H26年国民健康・栄養調査より)

### 【食物繊維を多く含む食品】

※各食品の( )内の分量は食品の目安量です。

一日分の野菜 (350g)	白米 (200g)	玄米 (200g)	ゆでそば (140g)	パスタ (100g)	じゃがいも (100g)	里芋 1個 (70g)	こんにゃく 1/5枚(50g)	さつまいも 1/3本(70g)	長芋 1/4本 (100g)
<b>7～8g</b>	<b>0.6g</b>	<b>2.8g</b>	<b>2.8g</b>	<b>2.7g</b>	<b>1.3g</b>	<b>1.6g</b>	<b>1.1g</b>	<b>2.0g</b>	<b>1.0g</b>
干しいたけ 3枚(5g)	しめじ(30g)	えのきたけ (40g)	えりんぎ 1本(40g)	きくらげ 1食分(2g)	ひじき 1食分(10g)	わかめ 1食分(15g)	焼き海苔 1包(2g)	糸寒天 1食分(2g)	とろろ昆布 1食分(20g)
<b>2.1g</b>	<b>1.1g</b>	<b>1.6g</b>	<b>1.4g</b>	<b>1.1g</b>	<b>5.2g</b>	<b>0.5g</b>	<b>0.7g</b>	<b>1.5g</b>	<b>5.6g</b>
納豆 1パック (50g)	大豆 1食分 (20g)	おから 3/4カ ップ(50g)	きなこ大 匙 2(10g)	あずき 1食分(20g)	キウイ 1個 (100g)	りんご 1個 (200g)	バナナ 1本 (100g)	アボカド 1/4個(40g)	いちご 5～6 個(100g)
<b>3.4g</b>	<b>3.6g</b>	<b>5.8g</b>	<b>1.8g</b>	<b>3.6g</b>	<b>2.5g</b>	<b>2.8g</b>	<b>1.1g</b>	<b>2.1g</b>	<b>1.4g</b>

### 【食物繊維は足りていますか?】～増やすポイント～

- ①野菜を十分に食べる(1日350g以上)
- ②主食(ご飯など)を食べる
- ③大豆製品を1日1回食べる
- ④海藻やきのこを積極的に食べる
- ⑤いも類と果物をそれぞれ1日1回ずつ食べる

食物繊維を過剰にとると、ミネラルや微量栄養素などの吸収を阻害することがあります。サプリメントなども含め、とり過ぎないように注意しましょう。

