

～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)
7～8g	0.6g	2.8g	2.8g	2.7g	1.3g	1.6g	1.1g	2.0g	1.0g
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)
2.1g	1.1g	1.6g	1.4g	1.1g	5.2g	0.5g	0.7g	1.5g	5.6g
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)
3.4g	3.6g	5.8g	1.8g	3.6g	2.5g	2.8g	1.1g	2.1g	1.4g

【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。

