



現代人に不足している食物繊維の力

食物繊維は、消化酵素の作用を受けて小腸を通過して、大腸まで達する成分です。便秘の予防として便の体積を増やす材料であることをはじめとする **整腸効果** だけでなく、**血糖値上昇の抑制**、**血液中のコレステロール濃度の低下** など、多くの生理機能が明らかになっています。

現在ではほとんどの日本人が不足気味の成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。

日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年代では一人あたり一日20gを超えていましたが、戦後の食生活の欧米化やライフスタイルの変化に伴い、年々低下しつつあるのが現状です。最近の報告によれば平均摂取量は一日あたり14g前後と推定されています。食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれていません。

豆類・野菜類・果実類・きのこ類・海藻類などに多く含まれています。



	日本人の野菜の摂取量ランキング	食物繊維(g) (100gあたり)	100gの目安量	生のまま食べられる野菜は水分が多いため食物繊維含有量が少ない。私たちがよく食べる野菜には食物繊維が少ない。	1食で食物繊維多い食品	食物繊維(g) (1食)	1食の目安量
1	だいこん	1.4	輪切り3cm		おから	5.8	50g
2	たまねぎ	1.6	中1/2個		ごぼう	5.1	1/2本
3	キャベツ	1.8	葉3枚		枝豆(さやつき)	4.0	80g
4	白菜	1.3	葉2枚		かぼちゃ	3.5	100g
5	にんじん		中1本		モロヘイヤ	3.0	1/2束
	ほうれん草	2.8	1/2束		ほうれん草	2.8	1/2束
7	トマト	1	中1/2個		納豆(糸ひき)		四角パック1個
8	きゅうり	1.1	中1本		春菊	2.7	1/2束
9	かぼちゃ	3.5	煮物小5切		アボカド		1/2個
10	レタス	1.1	葉2~3枚		キウイフルーツ	2.5	1個

食物繊維の分類

食物繊維には大きく分けて、**水に溶ける水溶性食物繊維** と **水に溶けにくい不溶性食物繊維** の2種類があります。両方の食物繊維を意識してとることでお通じ力がさらにアップ!!

	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
多く含む食品	海藻類、果物、野菜、芋類、こんにゃく芋などに多く含まれる 	穀類、野菜、豆、果物、海藻類、きのこ類、こんにゃく、甲殻類の殻など
※こんにゃくの原料(こんにゃく芋)は水に溶けますが、食べるこんにゃくになると水に溶けません。		
働き	<ul style="list-style-type: none"> ・血糖値の上昇の抑制 → 糖尿病予防 ・血液中のコレステロール値の濃度低下 → 脂質異常症予防 ・腸内環境を整え、スムーズな排泄を促す → 便秘予防 	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹のなかでかさを増やすため満腹感につながる ・咀嚼することで満腹感につながる

アルパーク 検診クリニック

〒733-8624 広島市西区草津新町二丁目 26-1 アルパーク東棟 TEL(082)501-1115 FAX(082)501-1083

ホームページアドレス <http://hkenkoukai.jp/>



普段の食事にひと工夫で食物繊維アップ

①冷凍野菜・カット野菜の利用

冷凍野菜は加熱処理が出来ている為、下処理をせず利用出来ます。少し利用したい時など、保存も効くので食物繊維を増やすことに効果的です。お味噌汁などに冷凍の野菜や根菜を利用することで、具だくさんの減塩味噌汁が出来ます。また、調味料を食材の中まで染み込ませずに表面に味をつける程度“炒め煮”にすることで、減塩でおいしく、短時間調理が出来ます。

カット野菜もそのまま調理可能で、手間も省くことができるため単身の方などには特におすすめです!!



②乾物、缶詰、水煮食材などの利用

乾物・缶詰・水煮食材は“煮物にする”というイメージですが、おから・ひじき・切り干し大根などサラダとして食べることもおすすめです。煮物や炒め物にすると食材が軟らかくなり“噛む”ことが減ってしまうので、乾物・缶詰・水煮食材はサラダなどにすることで食感も楽しめます。

普通のサラダ



缶詰・水煮



乾物



③手を抜きたい時は惣菜を利用する

手を抜きたい時はスーパー・コンビニの惣菜、サラダなどを利用し、単品ごはんにならないよう工夫しましょう。

牛丼のみ



牛丼+副菜2~3品



*特定保健用食品、サプリメントについての注意点

特定保健用食品の“おなかの調子を整える”商品、またはサプリメントなどの利用で大量の食物繊維の摂取が可能となります。しかし、個人差もあり、摂取により下痢などを招く可能性もあるため用法・用量を正しく守り、体調に変化が起きた場合は、使用を中止し、医師に相談しましょう。

2015年より“日本人の食事摂取基準”において、新たに6歳～17歳も食物繊維の摂取基準についての目標量が設置されました。最近は“**子どもの便秘**”も大きな問題となっています。また、18歳～69歳の食物繊維の目標量が以前より+1g増加となりました。便秘解消はもちろん、**生活習慣病予防**となるため、食物繊維を毎食意識し、1つの食材からではなく様々な食材を食べるよう心がけましょう。

