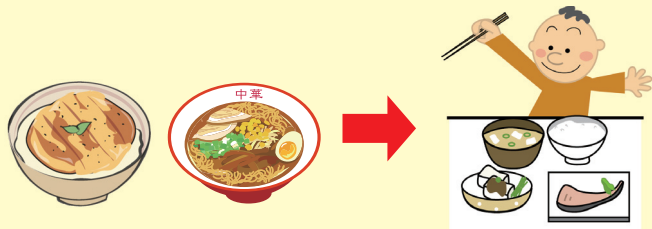


# 食物繊維をたっぷり取るために

～基本は和食のスタイルがおすすめ～

## 1日3食バランスよく

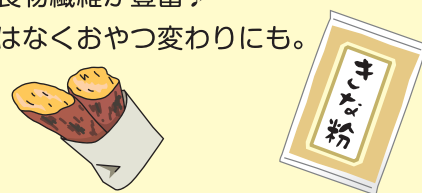


丼物、麺類など単品物ではなく定食を  
1日2回の食事でも1日分の食物繊維をとるのは大変  
なので毎食バランスよく食べることが大切。

## 芋類・豆類（大豆製品）を 1日1回はとりいれよう



芋類や豆類は食物繊維が豊富♪  
おかずだけではなくおやつ変わりにも。



## 野菜のおかずを毎食食べよう

野菜は加熱することで摂取量もアップ！  
煮る、蒸す、炒めるなどの調理法を利用しよう。

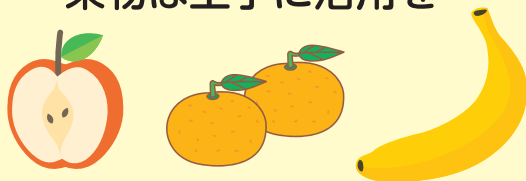


添え野菜も残さず食べよう♪

1日分の目安は生野菜なら両手3つ分。  
そのうち両手1杯分は緑黄色野菜を。  
1食分の目安は両手1つ分。  
茹でると片手1つ分が目安♪



## 果物は上手に活用を



1日の目安  
りんごなら半分、みかんなら2個、  
バナナなら1本程度

## 食物繊維を摂るにあたって

食物繊維は水に溶けるものと、溶けないもので働きが違います。1種類のもので多量に摂ることのないようにしましょう。身体に良い食物繊維ですが、次のような方は摂取量を控え医師に相談をしましょう。

- ・胃や腸に炎症がある場合
- ・下痢をしている場合
- ・胸焼けが続く場合