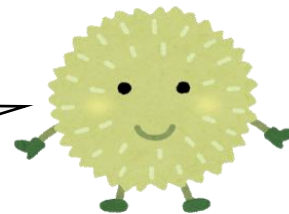


人の消化酵素では消化できない成分で、第6の栄養素としても注目されています



食物繊維のいろいろな役割

- 血中コレステロール値を低下させる **水**
- 糖質やコレステロールの吸収を抑制する **水**
- 増粘剤やゲル化剤として使われる **水**
- 便の量を増やす **不**
- 腸内細菌のエサになる **水** **不** など

1日あたりの目標量

成人男性は **20g** 以上、成人女性は **18g** 以上

※H29年度の国民健康・栄養調査では

平均摂取量が **14.4g** と不足しています！

(参考) 厚生労働省 平成29年度国民健康・栄養調査

食物繊維をたくさん摂れる
野菜の摂取目標量は 1日350g
両手のひらに山盛り一杯分くらいです



水 溶性食物繊維

水に溶ける性質をもつ食物繊維、腸の中で糖質や脂質を吸着する。

不 溶性食物繊維

水に溶けない食物繊維で、水を吸収してふくらむ性質をもつ。

食物繊維は、**穀類・いも類・きのこ類・野菜類・海藻類**
に多く含まれています。



より多くの食物繊維をとるために

- 茹でる、蒸すことでかさを減らす→生野菜よりもたくさん食べられる
- 野菜や海藻のおかずを1日5品以上とるようにする
(サラダ+具たくさんの味噌汁 など)
- 野菜ジュースよりも野菜そのものを食べるようにする
- 白ごはんから玄米にかえる など

毎日の食物繊維摂取量を増やしましょう

※腸の手術後や腸閉塞になったことがあるかたは摂りすぎないように注意しましょう。