



今月の担当は
管理栄養士
森村です。

お盆を過ぎましたが、残暑がまだ厳しいですね。今月のテーマは「しっかり摂ろう食物繊維」です。暑さで食事の偏りが出やすい時期だからこそ、もう一度ご自身の食生活を見直してみませんか？

食物繊維とは？

食物繊維は炭水化物の仲間で、体内で消化されないものを指します。腸内細菌による分解によってエネルギーが産生されますが、0~2kcal/gとその量はわずかです。

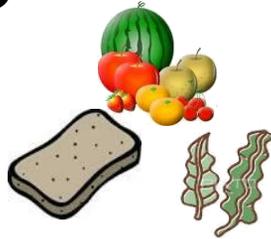
食物繊維は2種類あり、役割が違います！

水溶性食物繊維

- ①糖質の代謝を促し、**血糖のコントロールに役立つ**
- ②**悪玉コレステロールの低下に役立つ**
- ③腸内環境を健康に保つ

<多く含む食材>

こんにゃく・海草・寒天
果物(ペクチン)など



不溶性食物繊維

- ①水分を保持し、**便秘を予防する。**
- ②**発がん物質を排泄し、がん予防に役立つ**

<多く含む食材>

豆類・穀類
きのこ類



ちなみに・・・

野菜には水溶性・不溶性の両方が含まれています。穀類や豆類・果物に比べると低カロリーです。毎食の食事にバランスよく取り入れましょう。

<1日1品、積極的に取り入れましょう>

★食事例★

ひじきの煮物

4.6g



5.9g



五目煮

切干大根の煮物

5.1g



★数字は食物繊維量です。

1日の摂取目標量(18歳以上)

男性 19g/日、女性17g/日

★日本人の食事摂取基準[2010年版]参照

摂りすぎると下痢を起こしたり、カルシウムや鉄の吸収を妨げる恐れがあります。注意して摂取しましょう。治療中の方は医師に相談して食べるようにしましょう。

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。