

# あなたは食物繊維の効能を すべて知っている？

食物繊維をしっかりとれていますか？

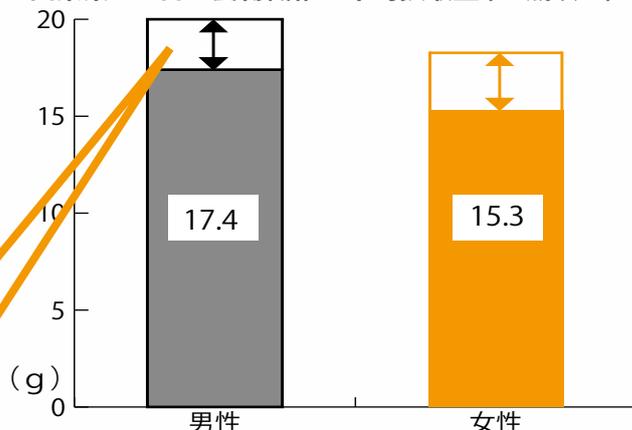
食物繊維の中には水溶性と不溶性の2種類があります。同じ食物繊維でもその特徴と効果はまったく違います。食物繊維のことを知って、健康意識を高めましょう。



## 食物繊維の摂取状況

食物繊維の目標量は男性20g以上、女性18g以上です。現在、山梨県食物繊維の摂取量の平均は男性で17.4g、女性で15.3gと男女ともに目標量に達していません。意識して食物繊維を摂っていく必要があります。

山梨県の1日の食物繊維の平均摂取量(20歳以上)



■参考：平成26年度山梨県県民栄養調査、日本人の食事摂取基準2015年版

この不足分はさつまいも 1/2本または  
トマト1個などを摂ることで補えます。



目標量(男性) 20g以上とるためには…  
<1日に煮物やサラダなどを5皿程度が目安>



例) ひじきの煮物であれば小鉢1皿で食物繊維約4g

## 水溶性食物繊維

糖尿病や脂質異常症など、生活習慣病の予防効果があると言われています。また、食事の腹持ちをよくすることから、肥満予防にもつながります。

<多く含まれている食品>

- ・干しわかめ
- ・めかぶ
- ・ひじき
- ・大麦
- ・キウイフルーツ
- ・トマト
- ・とろろ
- ・納豆
- ・オクラ



- ・コレステロールの吸収抑制
- ・血糖値の上昇防止
- ・血圧の低下
- ・消化速度の抑制

## 不溶性食物繊維

よく知られている効果の便秘予防はこれらの食物繊維！大腸がんなどの腸の病気を予防する効果もあります。

<多く含まれている食品>

- ・ごぼう
- ・さつまいも
- ・しいたけ
- ・まいたけ
- ・グリーンピース



- ・腸の動きを良くする
- ・腸内環境を整える
- ・食事の満足感の向上
- ・有害物質の排泄

## 食物繊維の効率アップの食べ方は？

◆野菜などをしっかり食べる

食物繊維が豊富な野菜、いも類、海藻類、キノコ類、豆類などを毎食欠かさずに食べることが大切です。

「野菜の代わりに野菜ジュースを飲んでいるから大丈夫。」という方は注意が必要です。

野菜ジュースは飲みやすくするために食物繊維を除いてあります。ジュースには食物繊維はあまり入っていないので、野菜をしっかり摂るようにしましょう。



◆玄米や雑穀を利用する

ごはん雑穀を混ぜて炊くか、玄米や胚芽精米を利用すると食物繊維をしっかりとることができます。