



## 食物繊維 とっていますか？

食物繊維というと「便秘予防」が思い浮かぶですね。でも食物繊維は便秘予防のほか糖の吸収をおだやかにするなど、体にとってよいことがたくさんあります。食物繊維のことをもっと知って健康な毎日を目指しましょう。

### 【食物繊維とは】

食物繊維とは、炭水化物に含まれる成分で、人の消化酵素では消化吸収されにくいものです。この食物繊維には、水に溶けやすい「水溶性」と水に溶けにくい「不溶性」の2種類があり、それぞれに特徴があります。どちらも吸収されにくいいため、エネルギー源にはなりません。健康のためには重要な働きをしており、新たな栄養素として注目されています。

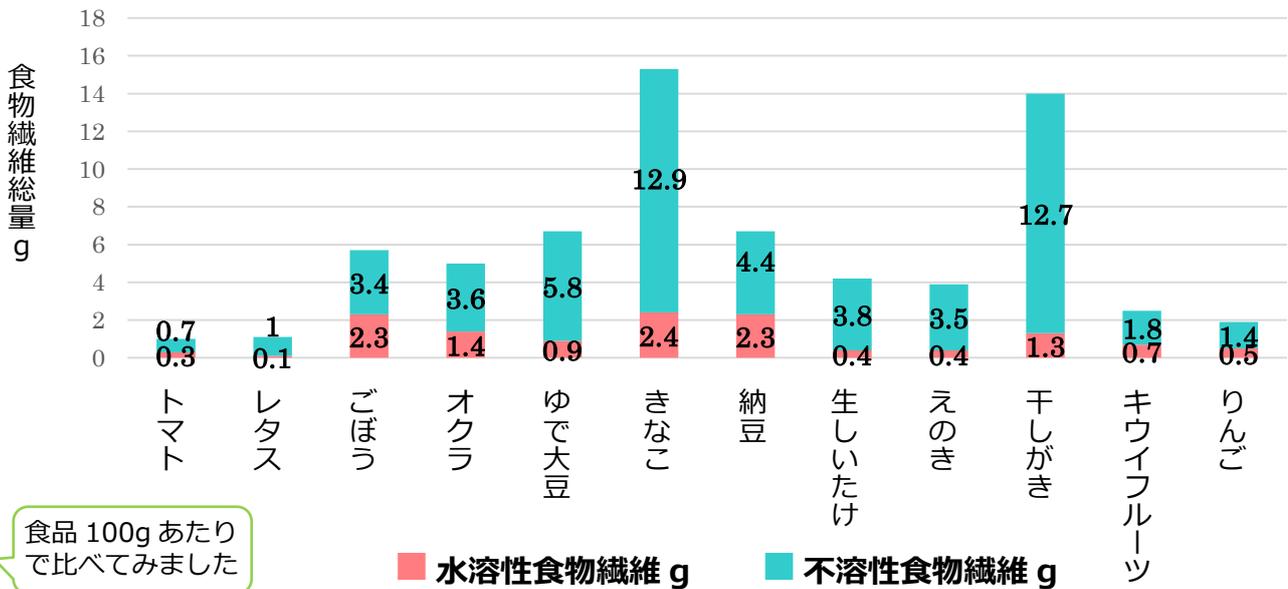
### 【水溶性食物繊維の働き】

- 食事の糖の吸収を穏やかにする
- コレステロールの排泄に役立つ
- 腸内の善玉菌のエサになり、腸内環境を整える
- 便に水分を含ませ、やわらかくする

### 【不溶性食物繊維】

- 便のカサを増やし、腸を刺激して排便を促す
- 腸内の有害物質を排泄し、大腸がんのリスクを減らす

### 食品（100gあたり）に含まれる食物繊維の量



食品 100g あたり  
で比べてみました

### 食物繊維目標量（成人1日あたり）

|    | 18～69 歳 | 70 歳以上 |
|----|---------|--------|
| 男性 | 20g 以上  | 19g 以上 |
| 女性 | 18g 以上  | 17g 以上 |

日本人の食事摂取基準 2015 年版より  
日本人は食物繊維が不足していると言  
われています。積極的に摂るようにし  
ましょう！



水溶性、不溶性は、1：2 の割合で  
摂取するのが理想的です

### 食物繊維を手軽に増やすには？

◆ 白ごはんを  
3 割まで (150g あたり)  
→ 食物繊維 1.9g 増！



◆ ヨーグルトに  
きなこ (大さじ 1) をプラス  
→ 食物繊維 1.0g 増！



◆ 納豆 (50g) と焼きのり 1 枚  
をプラス  
→ 食物繊維 4.5g 増！



#### ポイント

野菜を毎食摂り、きのこや海藻  
や豆類なども毎日の食事に取り  
入れていきましょう