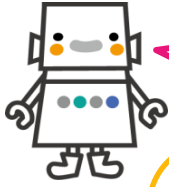


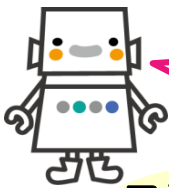
Vol.18 食物繊維は大切？何に含まれてる？

文責：管理栄養士 健康運動指導士 江夏



なぜ、食物繊維が大切なの？

食物繊維の不足が、生活習慣病（心筋梗塞や脳卒中、循環器疾患〈血圧、LDLコレステロール〉、糖尿病の発症、肥満など）と関連する報告が多いためです。理想的には**24g以上**ですが、現在、国民健康・栄養調査から実施可能性を高めるために、**男性20g、女性18g**と目標量が決められました。



食物繊維は何に含まれてる？**20g**ってどれくらいなの？

コンビニでそろえるなら！ 1日で以下の5品を食べましょう。

22.8g



サラダ 100g
エネルギー 35kcal
食物繊維 2.2g



千切りキャベツ150g
エネルギー 35kcal
食物繊維 2.7g



ほうれん草の胡麻ね100g
エネルギー 98kcal
食物繊維 4.1g



ひじきの煮物 100g
エネルギー 122kcal
食物繊維 6.8g



野菜ジュース 200g
エネルギー 96kcal
食物繊維 7.0g

自宅でそろえるなら！

簡単な食材を自宅でもそろえましょう。

21.9g



大根とレタスなど125g
エネルギー 26kcal
食物繊維 2.0g



卵の花 100g
エネルギー 102kcal
食物繊維 3.6g



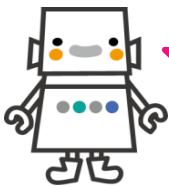
ブロッコリー100g
エネルギー 28kcal
食物繊維 4.4g



きんぴらごぼう100g
エネルギー 88kcal
食物繊維 5.6g



筑前煮 100g
エネルギー 163kcal
食物繊維 6.3g



野菜・海藻・きのこ・豆以外で食物繊維を増やすには…！？



白米ごはん 200g（茶碗1杯）
エネルギー 336kcal
食物繊維 0.6g



玄米ごはん 200g（茶碗1杯）
エネルギー 330kcal
食物繊維 2.8g

玄米ご飯が
おすすめ！！



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。