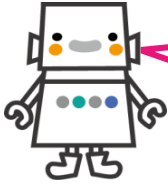
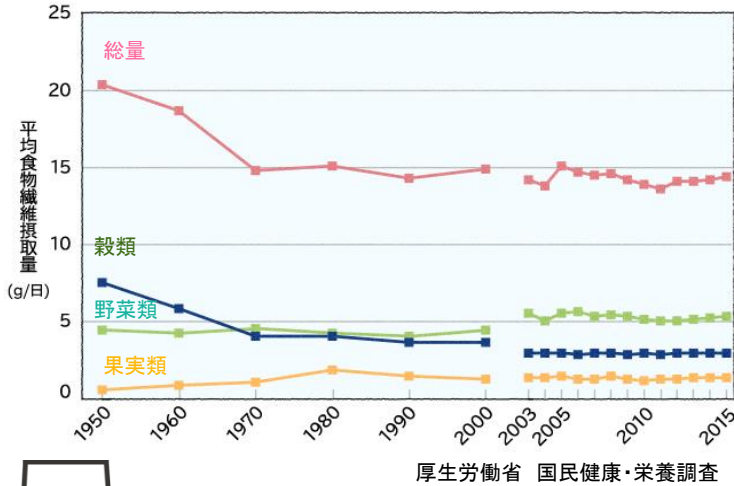


文責：管理栄養士 安部智子

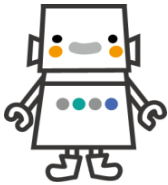


食物繊維の摂取量が不足している人が多いと聞きました。



1950年頃には一人あたり20g以上摂取していた食物繊維の摂取量は減少傾向で、近年15g前後と言われています。（令和元年の調査は測定法が変わったため高値になっている）

2020年の食事摂取基準では男性21g以上、女性18g以上が勧められており、一日当たり3~4gプラスすることを目標にしましょう。



普段の食事で食物繊維を増やすポイントは？



食物繊維の摂取量が減ってきたのは、米、芋、豆の摂取量が減ってきたからと言われています。コンビニのサラダ1パックの食物繊維は約2g。野菜だけだとなかなか増やしていくので、主食の穀物を置き換えることがおすすめです。

※食物繊維の表記 (水)：水溶性 (不)：不溶性



サラダ 100g
エネルギー 35kcal
食物繊維 2.2g



全粒粉パン 60g (6枚切り)
エネルギー 151kcal
食物繊維 2.7g
(水) 0.5g (不) 2.2g



ライ麦パン 60g (6枚切り)
エネルギー 151kcal
食物繊維 3.4g
(水) 1.2g (不) 2.2g



オートミール 30g
エネルギー 105kcal
食物繊維 2.8g
(水) 1.0g (不) 1.8g



白米ごはん 150g (茶碗1杯)
エネルギー 252kcal
食物繊維 0.5g
(水) 0g (不) 0.5g



玄米ごはん 150g (茶碗1杯)
エネルギー 228kcal
食物繊維 2.1g
(水) 0.3g (不) 1.8g



もち麦ごはん 150g
エネルギー 195kcal
食物繊維 2.7g



オールブラン 1食分40g
エネルギー 141kcal
食物繊維 11.0g



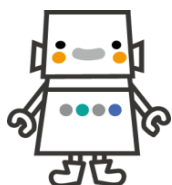
食パン 60g (6枚切り1枚)
エネルギー 149kcal
食物繊維 1.3g
(水) 0.2g (不) 1.1g

* 日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づくプロスキー変法での比較

大麦などの穀物に含まれる注目の成分「発酵性食物繊維」って？

腸内環境をよくするには、善玉菌を摂り入れるだけでなく、もともと自分の体の中に住んでいる善玉菌を元気に育てる必要があります。「発酵性食物繊維」は腸の中で善玉菌のエサとして分解する際に発酵する力を持つ食物繊維で、善玉菌の働きが活性化される「短鎖脂肪酸」を産生し、腸内環境を改善していきます。大麦などの穀物の他、根菜類や海藻類などに含まれます。

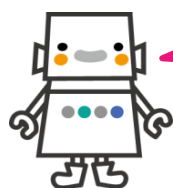
Vol.44 食物繊維を増やそう！（つづき）



食物繊維を摂ることでどんな効果がありますか？



食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食べ物の中の難消化性成分」のことで、消化酵素の影響を受けず、小腸を通過して大腸まで運ばれます。体に絶対的に必要な栄養素ではありませんが、整腸効果だけでなく、**血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度の低下**など多くの生理機能が明らかになっています。



食物繊維を摂るときのポイントはありますか？



主に野菜や穀物、果物、いも類、豆類、海藻類などに含まれる食物繊維ですが、「水溶性」と「不溶性」に分けられます。ひとつの食品にどちらも含まれているものがほとんどですが、不溶性食物繊維が多くなりやすいです。腸内環境改善や生活習慣病予防には水溶性、便秘防止には不溶性というように、体の中での働きを理解して摂るといいですね。

水溶性食物繊維

粘性と吸着性が特徴。糖の吸収を遅らせたり、コレステロールを体外へ排出する効果があります。大腸で腸内細菌のエサとなることで善玉菌を増やし腸内細菌のバランスを整えます。みかん、いちごなどに多いペクチン、海藻に多いフコダイン、大麦に含まれる大麦βグルカンなど。

不溶性食物繊維

保水性が高いことが特徴。水分を含み膨らむことで腸を刺激し便通を促します。野菜や豆類、きのこ類、果物、穀物に多く含まれます。りんごやごぼうに多いセルロース、小麦ふすまや玄米に多いヘミセルロースなど。

※可食部当たりのエネルギー、食物繊維量



納豆1パック 50g
エネルギー 95kcal
食物繊維 3.4g
(水) 1.2g (不) 2.2g



そば(ゆで) 200g
エネルギー 260kcal
食物繊維 4.0g
(水) 1.0g (不) 3.0g



焼き芋中サイズ1本
エネルギー 95kcal
食物繊維 4.7g
(水) 1.5g (不) 3.2g



アボカド1/2個 70g
エネルギー 123kcal
食物繊維 3.9g
(水) 1.2g (不) 2.7g



めかぶ 50g
エネルギー 7kcal
食物繊維 1.7g



しいたけ 中2個 30g
エネルギー 8kcal
食物繊維 1.1g
(水) 0.1g (不) 1.0g



キウイ(緑) 1個 80g
エネルギー 35kcal
食物繊維 1.8g
(水) 0.4g (不) 1.4g



トマト中1個 200g
エネルギー 39kcal
食物繊維 2.0g
(水) 0.6g (不) 1.4g



えだまめ(冷凍・ゆで)約15個
エネルギー 72kcal
食物繊維 3.7g
(水) 0.7g (不) 3.0g



きんぴらごぼう
小鉢1皿 80g
エネルギー 41kcal
食物繊維 2.1g



アーモンド(約15粒) 15g
エネルギー 91kcal
食物繊維 1.7g
(水) 0.2g (不) 1.5g



干し柿 1個 30g
エネルギー 82kcal
食物繊維 4.0g
(水) 0.4g (不) 3.6g

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。