

食物繊維とれていますか？

屋島総合病院 柏 幸子さん

食物繊維は、体のバランスを整えるはたらきをもち、「第6の栄養素」ともいわれる重要な栄養素です。1日当たりの食物繊維摂取目標量は18〜64歳の日本人男性で21^g以上(65歳以上は20^g以上)、女性で18^g以上(65歳以上は17^g以上)とされています。しかし、食の欧米化や穀類・いも類・豆類・野菜類の摂取量の減少に伴い、現状は7割程度しか食物繊維をとれていないといわれています。食物繊維のパワーを知って、毎日の食生活の中に積極的にとり入れ健康な体を手に入れましょう。

※厚生労働省、日本人の食事摂取基準(2020年版)より

食物繊維の種類と働き

● 水溶性食物繊維

- ・ 小腸での栄養素の吸収速度を穏やかにする
- ・ 血糖値の上昇を抑える効果
- ・ 過剰なコレステロールを排泄する作用
- ・ ナトリウムを排泄する効果
- ・ 低カロリーで肥満の防止

● 不溶性食物繊維

- ・ 便秘を予防
- ・ 満腹感を得やすく食べ過ぎ防止に
- ・ 有害物質を排出することで大腸がんの予防

効果アップ！食べ方のコツ

- ・ 未精製の全粒粉や玄米を選ぶ、麦や雑穀を加える
- ・ 野菜はできる限り皮ごと調理する
- ・ 野菜はゆでるより蒸す方法で加熱、ゆでる場合はスープとして汁ごと食べる
- ・ 肉類などを食べるときは食物繊維を多く含むおかずをプラスする
- ・ 切り干し大根などの食物繊維が豊富な乾燥野菜をとり入れる
- ・ 乳酸菌と一緒にとることで相乗効果がある



継続して食べることが大切です。工夫して、毎日の食事にとり入れていきましょう。