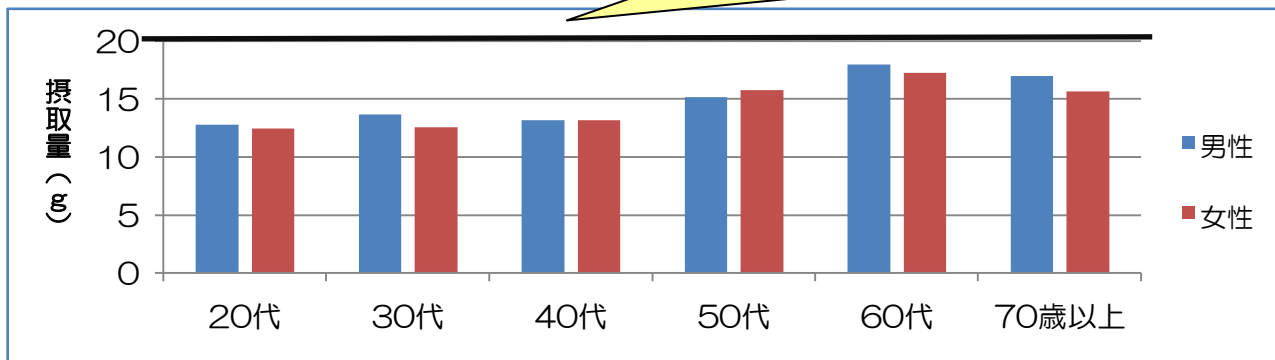


食物繊維を摂りましょう～食物繊維1日20gを摂る工夫～

食物繊維は、お腹で水分を吸って膨らみ、食べすぎを防いだり、コレステロールの吸収を抑える、血糖値の急激な上昇を抑えるなど、生活習慣病を防ぐ働きがたくさんあります。また、便通を良くするなどの働きもあります。しかし多くの方は食物繊維の摂取量が不足しています。

○食物繊維の1日あたりの平均摂取量（平成20年国民健康・栄養調査より）

あと5g摂ると基準値を達成できる年代がほとんどです。



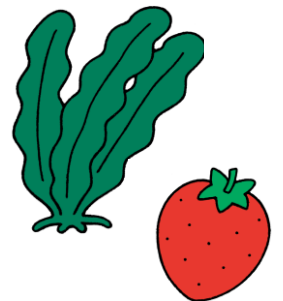
○工夫1：野菜を1日350g以上食べる

野菜の1日の目標摂取量はひとり350g以上です。そのうち、120g以上は、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜を摂りましょう。野菜350gで食物繊維の目標量のおよそ半分（8～10g）摂ることができます。

○工夫2：食物繊維の多い食品を意識して食べる

野菜の他に、豆、海草、きのこ、いも、果物なども食物繊維を多く含まれています。

- ・納豆（1パックあたり3.3g）
- ・きな粉（大さじ2杯あたり1.7g）
- ・えのき茸（1/3束あたり1.6g）
- ・干しいたけ（3枚あたり2.1g）
- ・さつまいも（1/3個あたり1.6g）
- ・こんにゃく（1/5枚あたり1.1g）
- ・キウイ（1個あたり2.5g）
- ・いちご（5個あたり1.4g）



○工夫3：精米度の低い穀類を食べる

- ・白飯（200gあたり0.6g）
- ・玄米（200gあたり2.8g）
- ・胚芽米（200gあたり1.6g）
- 他にもゆでそば（1玉あたり2.8g）
- スパゲッティ（100gあたり2.7g）



食物繊維を目標量摂るには様々な工夫が必要です。しかしお味噌汁にえのきやワカメを加えたり、サラダに海藻類や芋を加える、ご飯に麦や玄米を加えるだけでも摂取量を簡単に増やすことができます。みなさんも日ごろの食事から食物繊維をきちんと取れているか振り返ってみて下さい。もし足りていないようであれば、早速今日の食事から食物繊維を摂る工夫をはじめてみてはいかがでしょうか。