



もっと
知りたい

もっと
取りたい

食物繊維!

食物繊維は、食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することのできない物質のことです。

生活習慣病の発症予防や便秘予防など、さまざまな効果が期待されていますが、日本人の食物繊維の摂取量は食生活の欧米化やライフスタイルの変化に伴い、年々低下しつつあります。

食物繊維のことをもっと知り、効率よくとることで健康な毎日を目指しましょう。

目標

18～69歳男性

20g以上

18～69歳女性

18g以上

現状

20歳以上男性

15.0g

20歳以上女性

14.4g

不足
しています

食物繊維の目標量(g/日)

日本人の食事摂取基準(2015年版)

食物繊維の摂取量(g/日)

平成28年 国民健康・栄養調査

食物繊維の働き

水溶性食物繊維



果物など

ペクチン

海藻など



アルギン酸

こんにゃく・いも類など



マンナン

食物繊維種類

不溶性食物繊維

穀類など



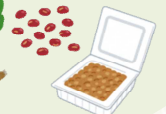
きのこ類など



野菜など



豆類など



セルロース

食物繊維は肉・魚・卵・乳製品には、ほとんど含まれていません

血糖値の上昇を抑える

コレステロールを体外へ排出

腸内環境を改善

食物繊維効果



便秘を促進

有害物質を体外へ排出

よく噛んで肥満を予防

食物繊維たっぷりレシピ

からだの中から
スッキリきれい

押し麦ごはん



米2.5合に
押し麦0.5合
を加えて一緒に炊く。

ごはん 150g
食物繊維 1.2g

めかぶと長いもの和え物



食物繊維
2.5g

材料(2人分)

刻みめかぶ100g・長いも150g・ポン酢しょうゆ大さじ1.5・かつお節少々
作り方 ①長いもは皮をむき、酢水に2分ほどさらしてアクを抜く。水気をふき、縦にせん切りにする。②ボールにめかぶと長いもを入れ、ポン酢しょうゆであえる。③器に盛り、かつお節をかける。

豆のカレーマリネ

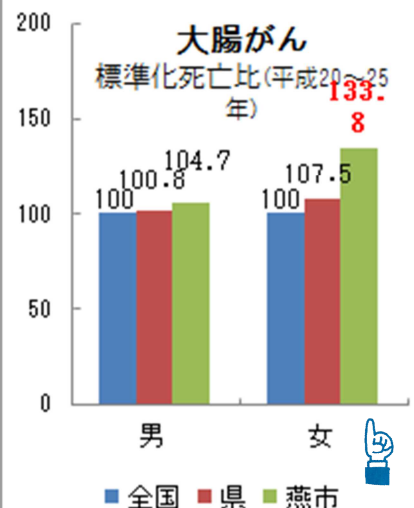


食物繊維
6.2g

材料(2人分)

ミックスビーンズ1缶(110g)・おろしにんにく1かけ・オリーブオイル大さじ2・酢大さじ1・カレー粉小さじ1/2・塩小さじ2/3・しょうゆ少々
作り方 ①豆とその他の材料を混ぜ合わせ、味をなじませてからいただく。
◎そのまま食べても、サラダ等に混ぜても

燕市は、女性の大腸がん死亡率が高い傾向です



食物繊維には様々な種類があり、働きも異なるため、いろいろな食品から取りましょう。

問い合わせ先: 燕市保健センター
Tel.0256-93-5461