

# 栄養ニュース



## 第6の栄養素 食物繊維



野菜などに多く含まれる食物繊維には、カラダにとって良い働きがたくさん！！  
そこで今回は食物繊維の種類や働き、どのような食品に多く含まれているのかをご紹介します☆

### 1日にどのくらい摂るといいの？

日本人の食事摂取基準（2020年版） - 厚生労働省より



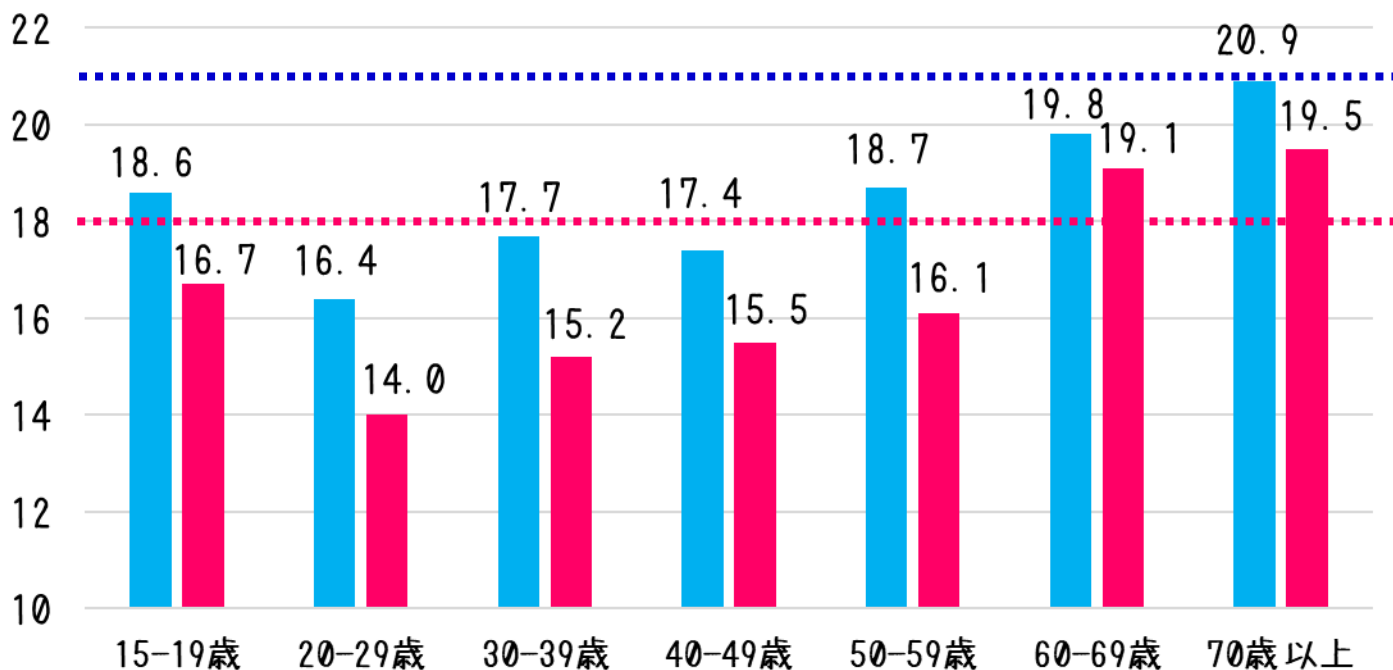
男性：目標量 **21g** 以上



女性：目標量 **18g** 以上



### 【日本人の年代別 食物繊維摂取量】



(令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要より)

実際の摂取量は約3~5g不足！

# 食物繊維の種類と働き

## 水溶性食物繊維

胃から腸を通して排泄される間に腸内の様々なものを吸着して体外に運び出す



- ・ナトリウムと結びついて排泄を促す  
⇒ **高血圧予防**
- ・ブドウ糖の吸収速度を遅らせて  
血糖値上昇を抑える  
⇒ **糖尿病予防**
- ・腸内細菌によって発酵することで  
腸内環境を良い状態にする  
⇒ **整腸の促進**

働  
き

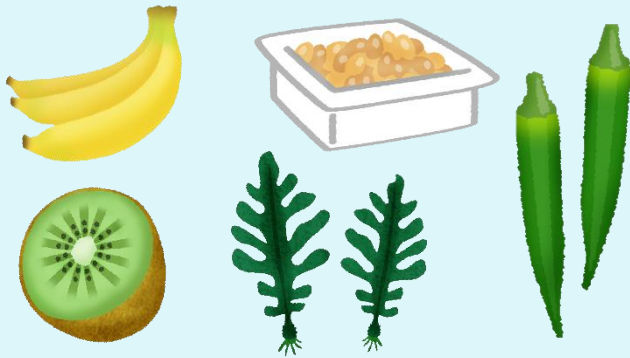
## 不溶性食物繊維

水には溶けないが、水分を吸収してから数倍から数十倍にもかさを増す

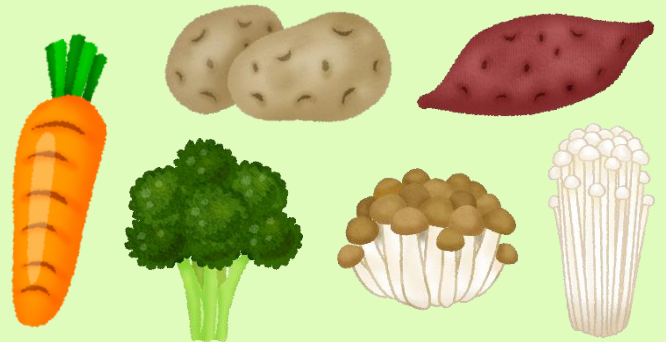


- ・大腸で水分を保持して腸の内容物を増やして排便を促す  
⇒ **便秘の予防**
- ・排便が促進されることによって有害物質（食品添加物等）を吸着して排泄を促す  
⇒ **大腸癌予防**
- ・噛み応えのあるものが多いため満腹感が出やすい  
⇒ **肥満予防・改善**

多く含む食品

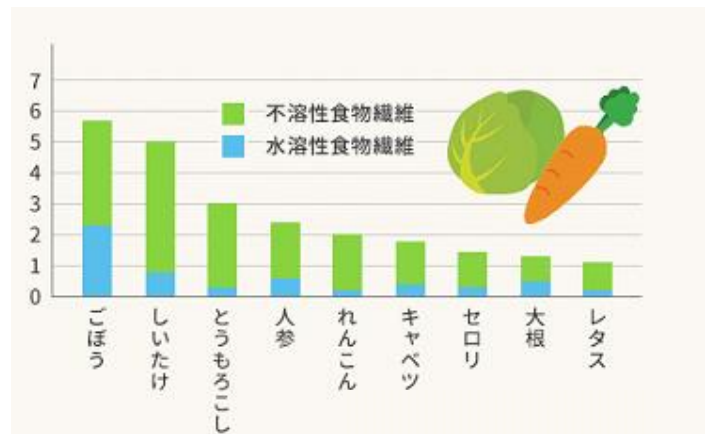


- ・果物（キウイフルーツ、バナナ）
- ・海藻類（わかめ、めかぶ）
- ・ネバネバ食品（納豆、オクラ） など



- ・野菜類（ブロッコリー、にんじん）
- ・いも類（じゃがいも、さつまいも）
- ・きのこ類（しめじ、えのき） など

野菜から摂れる  
水溶性食物繊維は少ない！



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →