



食物繊維

“食物繊維”は、人の消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分のことをいいます。今回は生活習慣病の予防や便秘の改善などに欠かせない“食物繊維”の体内での働きについてご紹介します♪

食物繊維は『水溶性食物繊維』と『不溶性食物繊維』に分けられます。多くの食品は水溶性・不溶性ともに含まれています。中でも多く含まれている食品の分類と、それぞれの体内での働きを見てみましょう。

水溶性食物繊維

	果物	いも類	
	海藻類	こんにゃく	
	寒天	など	

- ★水に溶ける食物繊維。
- ★糖分の吸収速度をゆるやかにする。
- ★コレステロールの吸収を抑制する。

不溶性食物繊維

	野菜	きのこ類	
	穀類	豆類	
	カニ・エビの殻	など	

- ★水に溶けない食物繊維。
- ★腸内で水分を吸収して膨らみ、便量の増加と便の硬さの正常にする。
- ★腸の働きを促進する。
- ★ナトリウムを体外へ出す。



糖尿病の予防・治療
コレステロール値の低下
動脈硬化・胆石症の予防



便秘解消
高血圧の予防・治療
大腸がん・痔の予防

成人の1日当たりの食物繊維必要量は **20~25g** です！

上手な摂り方

野菜1日350g プラス **海藻・豆類・きのこ・果物**

野菜350g中に、食物繊維は10g程度含まれています。不足分は、いも類・海藻類・豆類・きのこ・果物をお食事にプラスして補いましょう。

- ★野菜1食分(120g)の目安は・・・
- 生の状態で両手1杯 又は 火を通した状態で片手1杯

季節の食材

5月から9月が旬の **かぼちゃ** をご紹介します♪

- ★ 活性酸素の発生を防止する**カロテン**
- ★ 便秘を解消する**食物繊維**
- ★ 鉄分の吸収を助ける**ビタミンC**
- これらの栄養素が豊富に含まれています！

日本かぼちゃ→水分がねっとりしている。《煮物向き》

西洋かぼちゃ→甘みがありホクホクしている。《炒め物・揚げ物向き》

選び方のポイントは3つ！

【重量感があるもの】 【種がしっかり詰まっているもの】 【果肉が濃い黄色のもの】

保存方法…種とわたを除いてラップに包み冷蔵庫へ。

一口大に切り八分ゆでにして冷凍保存もOK♪



★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。