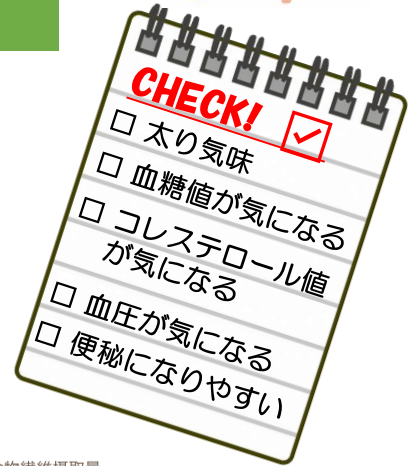


あなたは1日にどれくらいの「食物繊維」をとっていますか？



おなかの調子を整える食品 日本人の摂取量は減少傾向

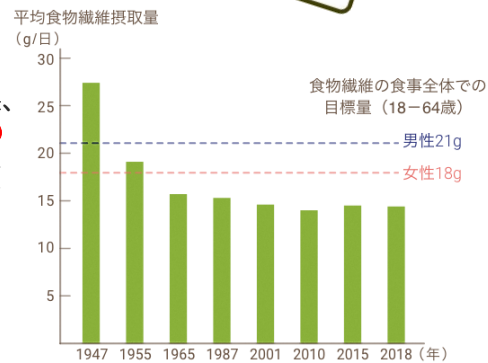
食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする**整腸効果**だけでなく、**血糖値上昇の抑制**、血液中の**コレステロール濃度の低下**など、多くの生理機能が明らかになっています。現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。現在の日本人が目標とすべき摂取量は、18～64歳で**男性21g以上**、**女性18g以上**となっています。食物繊維は、体に絶対的に必要な栄養素ではありませんが、体の健康に深く関与する食品成分です。平均摂取量と目標量の差を見て明らかのように、食物繊維の積極的な摂取が必要です。



「食物繊維」が足りないと…

食物繊維が不足すると、腸内環境の悪化によって便秘になりやすくなります。その結果、痔になったり、**大腸癌のリスク**が高まったりします。また、糖尿病などの**生活習慣病のリスク**も高くなります。そのほかにも、食物繊維の多い食品は、低カロリーの上に噛み応えもあり、食べた時の満足感も高いため、食物繊維の多い食事をとることで肥満も防ぐことができます。

食物繊維は、大腸内の細菌により発酵・分解され、ビフィズス菌などの善玉腸内細菌の餌になるため、善玉菌が増え、腸内環境が改善されます。多くの日本人が不足気味ですので、まずは**一日あたりプラス3～4g**を目標に、積極的に摂取していきましょう！



【食物繊維摂取量の平均値推移】

はたらきの異なる 2つの「食物繊維」

不溶性食物繊維

- 便秘を予防する
 - 腸で膨らみ満腹感を得やすく、食べすぎ防止に役立つ
 - 十分な摂取で、有害化学物質（発がん性物質など）を吸着して排泄する
- 玄米、里芋、ごぼう、大豆、切干大根、こんにゃくなど

水溶性食物繊維

- 腸内の善玉菌を増やし、腸を健康に保つ
 - 食後の血糖値の上昇を穏やかにする
 - コレステロールの吸収を穏やかにする
- かんきつ類、海藻類、かんきつ類、いも類、オーツ麦、オクラ、モロヘイヤなど

いろいろな食材に含まれる「食物繊維」

① 野菜を十分に食べる (1日350g以上を目標に)

野菜を十分に食べることで、1日の目標量の半分近くの食物繊維を摂取することができます。しかし、野菜だけでは満たされません。その他の食品も意識して取りましょう。



② 主食を毎食必ず食べる (ごはん、パン、麺類など)

精製度の低いものほど食物繊維が多く含まれています。



③ 大豆製品を1日1回食べる



④ 海藻やきのこを積極的に食べる

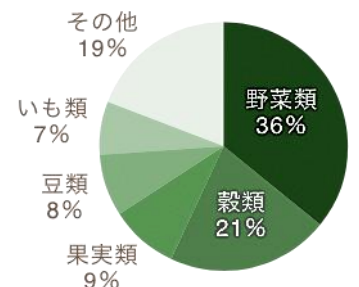


⑤ イモ類と果物をそれぞれ1日1回食べる



「食物繊維」の摂りすぎに注意！

食物繊維を過剰に摂るとミネラルや微量栄養素などの吸収を阻害することがあります。**サプリメントなどから、とりすぎないように注意しましょう！**



【日本人の1日の食物繊維摂取量の内訳(%)】
H30年国民健康・栄養調査報告より