


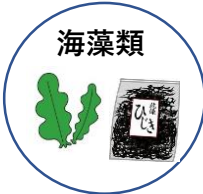




食事のアドバイス Vol.4

～食物繊維について～

食物繊維は、血糖値、コレステロールの上昇を抑える働きがあることが知られている栄養素です。体内で分泌される消化酵素では分解されない成分ですが、私たちの健康維持に大変重要な役割を果たしています。1日の食事から摂る食物繊維の目標量は、18～69歳で1日当たり男性20g以上、女性18g以上となっています。

食物繊維をたくさんとるコツ

食物繊維を多く含む食品

| 野菜類 | 海藻類 | きのこ類 | 豆類 | 芋類 | 精製度が低い穀類 (玄米や全粒粉など) |
|---|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  |  |
| ごぼう 5.7 g | ひじき (乾) 43.3 g | 干し椎茸 41.0 g | 大豆 (乾) 17.1 g | さつまいも 3.5 g | ライ麦パン 5.6 g |

芋類は血糖値を上げやすい食品です。食べる量に注意しましょう。

※数値は100g当たりの食物繊維量

食べ方のコツ

●汁物は具たくさんに！

汁物には野菜やきのこなどを追加しましょう。手軽に使える乾燥わかめや冷凍野菜も便利です。※汁物は塩分を多く含むので1日1杯までにしましょう。



具たくさんな汁物で満足感アップ！

●野菜は加熱して食べやすく！

煮る・蒸す・レンジで加熱するとかさが減り、食べやすくなります。

●玄米など全粒粉穀物を取り入れましょう！

玄米や全粒粉などの精製度の低い食品には、食物繊維が豊富に含まれています。



白米に玄米を混ぜて食物繊維アップ！