

すこやかカレンダー特別号 その5

食物繊維を上手に摂る方法



その昔、食物繊維は‘**食べ物のかす**’として考えられていたように、食べても消化・吸収されることはほとんどありません。

しかし近年、食物繊維の摂取量と**生活習慣病**や**一部のがんの発症に関連する**という報告が多いことから‘**第六の栄養素**’として位置づけられるようになりました。

食物繊維のはたらき

- 満腹感を得られやすいために食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防
- 血糖値の上昇を抑制
- コレステロールの吸収の抑制
- ある種のがん(乳がん・胃がん)のリスクの軽減



生活習慣病の予防

食物繊維を摂ることで、**心筋梗塞**、**動脈硬化**、**糖尿病**のリスクを減らす

○日本人の摂取状況○

食物繊維は**1日24g**の摂取が必要なのに対し日本人の食物繊維の平均摂取量は1日おおよそ**14g**と**必要量と10gの差があるため**食事摂取基準では下記の摂取量を目標量としています。

<1日に摂りたい食物繊維の量>

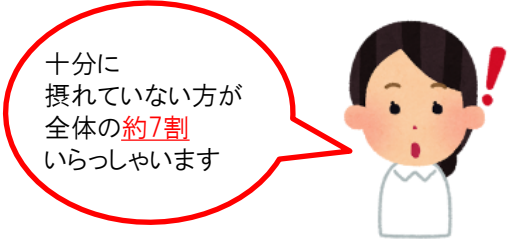
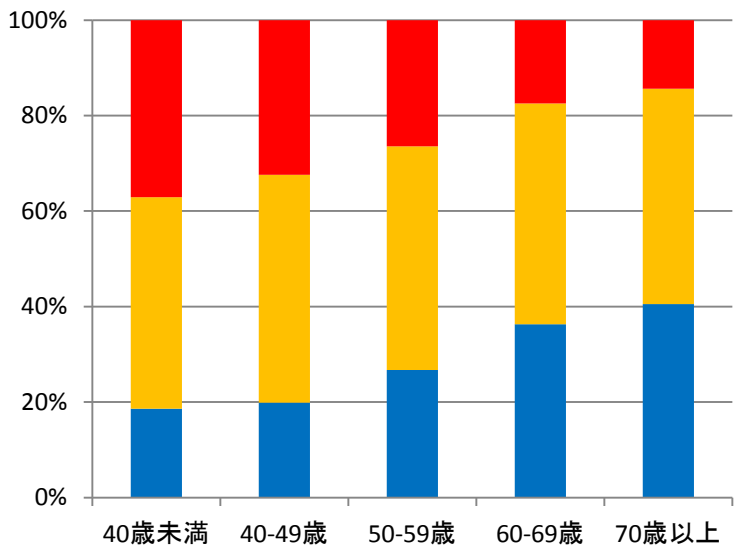
年齢	男性	女性
30～49歳	20g以上	18g以上
50～69歳	20g以上	18g以上
70歳以上	19g以上	18g以上

皆さんの食物繊維摂取状況を見てください！

下のグラフは、上の表の「1日に摂りたい食物繊維の量」に対し**当センター受診者の食物繊維の摂取量が十分かどうか**を年代別に集計したものです。

食物繊維を十分に摂れている人を青、必要な量が摂れていない人を赤、もう少しで必要な量を摂れそうな人を黄色で示しています。グラフを見てみると、全体的に食物繊維の摂取量が不足している人がほとんどのようです。

また年代別に見ると若い年齢になるほど不足している人の割合が多くなっていることがわかります。



十分に摂れていない方が全体の**約7割**いらっしゃいます

- 赤信号** 不足している人
- 黄信号** 不足しがちな人
- 青信号** 十分摂れている人

※このグラフは、2015年1～4月に本センターで人間ドックを受診した方を対象に実施した、お食事の摂り方についての調査(6825名)に基づいて作成しました。詳しくはすこやかカレンダー特別1号をご覧ください:

<http://dock.luke.ac.jp/data/HealthCalendar/49/sukoyakaSpecial.pdf>

食物繊維をどんな食品から摂っているのでしょうか？

1ページ目のグラフでは、ほとんどの方が食物繊維の摂取量が不足していることがわかりました。では、摂取量が足りている人不足している人の食事にはどのような違いがあるのでしょうか。

下のグラフは、当センター受診者がどんな食品から食物繊維を摂取しているかを表したグラフです。



食物繊維の摂取量が足りている人と不足している人とは野菜の摂取量に大きな差があることがわかります。



食物繊維を上手に補うには？

上記のグラフで見ると、食物繊維摂取量が不足している人たちが目標量を満たすには **あと10g** 多く摂取する必要があります。上手な食物繊維の補い方としては野菜の他に、主食となる穀物からの摂取が有効であると言われています。また果物にも食物繊維は豊富に含まれています。

下の食品の摂り方を参考にしながら **普段の食事に少しずつプラス** して食物繊維を補っていくと良いでしょう。

主食からプラス

糖尿病の予防を目的として食物繊維を補うには穀物からの食物繊維の摂取が最も有効であるといわれています。穀類から食物繊維を摂るには、玄米や麦胚芽パンなどの精製されていない食品を取り入れることが上手に食物繊維をプラスできるポイントです。

- 白米(150g) **+0.8g**
- 麦ごはん(150g) ※お米1合に対し押し麦25g混ぜた場合 **+1.6g**
- 玄米(150g) **+1.6g**
- 食パン(6枚切り)1枚 **+2.0g**
- ライ麦パン(6枚切)1枚 **+2.0g**
- うどん(生)1玉 **+1.6g**
- そば(生)1玉 **+1.6g**

おかずからプラス

一品料理に野菜をプラスする

例えば、ラーメン。野菜のたくさん入ったラーメンを選ぶことで食物繊維をプラスすることができます。

例えは、ラーメン。
野菜のたくさん入ったラーメンを選ぶことで食物繊維をプラスすることができます。

+1.5g

添えの野菜を食べる

キャベツの千切り 20g **+0.4g**

大豆食品をプラスする

+3.8g 納豆 1パック

野菜料理を1品追加する

+1.5g ほうれん草のお浸し 50g **+3.0g** きんぴらごぼう 50g

果物からプラス

果物にも食物繊維は豊富に含まれています。下に表記されている**果物1~2個**くらいが1日分の目安量です。食べ過ぎに注意しましょう。

- バナナ1本 **+1.4g**
- リンゴ1/2個 **+1.5g**
- キウイフルーツ 1個 **+2.0g**
- 洋ナシ1/2個 **+2.5g**

こちらもご参照ください！



<http://www.nhk.or.jp/kenko/kenkotoday/archives/2016/06/0621.html>