

食物繊維をとろう



食物繊維はおなかの調子を整えたり、生活習慣病を予防するはたらきがありますが、多くの人は不足しています。食事内容を見直し、積極的に食物繊維をとりましょう。

種類とはたらき

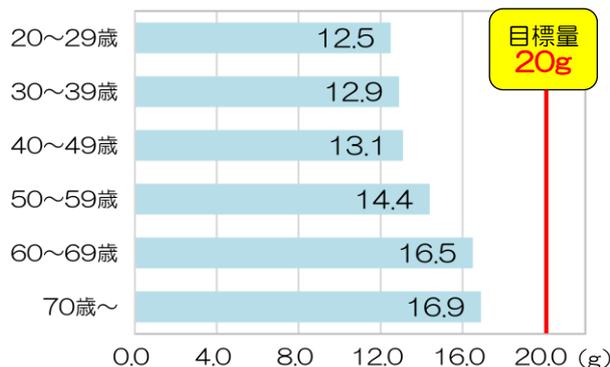
	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
はたらき	<ul style="list-style-type: none"> • 整腸作用 腸内の善玉菌を増やす • 便秘予防 腸の動きを活発にして便を押し出す • 肥満予防 満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ • 大腸がん予防 有害物質を便に吸着して体外へ出す 	<ul style="list-style-type: none"> • 整腸作用 腸内の善玉菌を増やす • 便秘予防 便を軟らかくして腸内の通過を良くする • 糖尿病予防 食後の血糖値の上昇を緩やかにする • 脂質異常、動脈硬化予防 コレステロールの吸収を阻害する • 高血圧予防 ナトリウムと結びつき、便として排出され、血圧の上昇を防ぐ
多く含む食品	繊維の固い野菜（ごぼう、れんこん等）、穀類、豆類、きのこ など	繊維のやわらかい野菜（にんじん、トマト等）、海藻類、果物、芋類 など

※摂取の理想的なバランス 不溶性食物繊維：水溶性食物繊維＝2：1

不足している食物繊維

年齢とともに食物繊維の摂取量は増える傾向にありますが、男女ともすべての年代において目標量に達していません。

【食物繊維摂取量（男性）】



【食物繊維摂取量（女性）】



摂取量：平成28年「国民健康・栄養調査」より 目標量：食事摂取基準2015より

食物繊維を多くとるポイントと食品の食物繊維量

1. 野菜を積極的に食べる

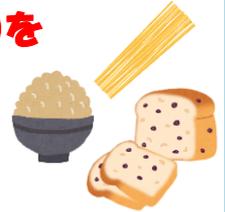
野菜を1日350g以上
食べることで、1日の目標量の半分近く
を摂取できる



食品	摂取量	食物繊維量
野菜	350g (120g以上は緑黄色野菜)	7~9g
ごぼう	1/2本(100g)	5.7g
ほうれんそう	1/2束(100g)	2.8g
にんじん	1本(100g)	2.7g
ピーマン	2個(100g)	2.3g
キャベツ	1/8個(100g)	1.8g

2. 主食(ご飯・パン・麺)を 毎食必ず食べる

精白度の低いものほど、
食物繊維が多く含まれる



食品	摂取量	食物繊維量
玄米	普通盛り(150g)	2.1g
白米	普通盛り(150g)	0.45g
ライ麦パン	6枚切り 1枚	3.8g
食パン	6枚切り 1枚	1.5g
そば	1食(200g)	4.0g
スパゲッティ	1食(200g)	2.7g
うどん	1食(200g)	1.6g

3. 海藻やきのこを 積極的に食べる



食品	摂取量	食物繊維量
とろろ昆布	1食分(20g)	5.6g
乾燥ひじき	1食分(10g)	5.2g
焼きのり	1袋(8切5枚)	0.7g
乾燥わかめ	1食分(2g)	0.7g
干しいたけ	3枚(5g)	2.1g
えのきたけ	1/3束(40g)	1.6g
ぶなしめじ	1/3パック(30g)	1.4g
エリンギ	1本(40g)	1.4g

4. いもと果物をそれぞれ 1日1回は食べる



食品	摂取量	食物繊維量
さつまいも	1/3本(70g)	2.0g
こんにゃく	1/5枚(50g)	1.1g
りんご	1個(200g)	2.8g

5. 大豆製品を1日1回食べる



食品	摂取量	食物繊維量
納豆	1パック	3.4g
大豆	1食分(40g)	7.2g
おから	1食分(50g)	5.8g

参考：日本食品標準成分表 2015年版

食物繊維たっぷりメニュー例

食物繊維 16.05g

(711キロカロリー、塩分 3.1g)

煮豆 8.0g

玄米ご飯 2.1g

キウイフルーツ 1.25g

肉野菜炒め 2.6g

味噌汁 (玉ねぎ・じゃがいも) 2.1g

食物繊維 10.2g

(511キロカロリー、塩分 3.9g)

カップスープ ミネストローネ 2.6g

ライ麦入りサンド (卵、ハム) 3.3g

バナナ1本 1.1g

ワカメとツナのサラダ 3.2g

コンビニメニュー編