

# 療食科だより

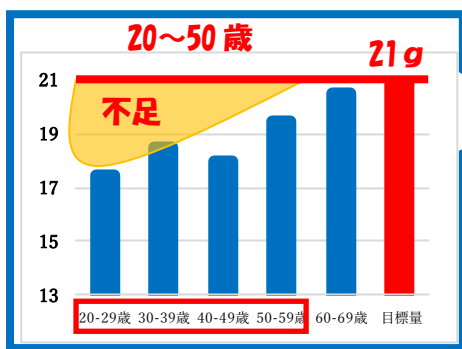
10月号

## 食物繊維のおはなし

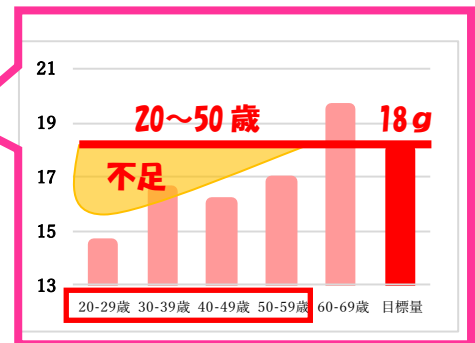
日本人は 20~50 歳代で平均 2~4 g /日 食物繊維が目標より不足しています。(国民健康・栄養調査)  
 その中でも特に不足しているのが 20 歳代の男女。目標の 80% です。  
 下に示した繊維の多い食品を 1 日 2 品加えましょう。

食物繊維の 1 日摂取目標量  
**男性 21 g 以上 女性 18 g 以上** (18~64 歳の場合)

「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」より



男女別 1 日の  
 平均食物繊維摂取量  
 (2019 年)



食物繊維には、  
**便秘予防をはじめとする整腸効果・生活習慣病に対する予防効果が認められています！！**

【注意】腸の病気・腎臓や心臓の病気の場合は、食物繊維の量や繊維と一緒にとれるカリウムに注意が必要です。医師や栄養士にご相談下さい。

### 水溶性食物繊維が多い食品

血糖値の急上昇予防、コレステロールの吸収抑制、高血圧・便秘予防、腸内環境改善



### 不溶性食物繊維が多い食品

便秘の予防・解消、腸内環境改善、大腸がんの予防



### 両方多く含まれるもの



市販のジュースなどで手軽にとりたい方もいるかもしれませんが、まずは食事からとりましょう！



参考資料：日本人の食事摂取基準(2020)、令和元年国民健康栄養調査結果の概要、日本食品標準成分表、ビタミンと食物繊維(農林水産省)、国立がん研究センター日本人のためのがん予防法、e-ヘルスネット(厚生労働省)