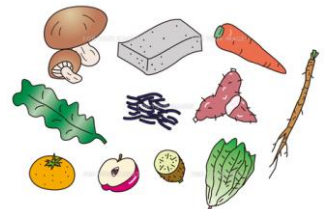


食物繊維を摂ろう！

食物繊維は

穀類・豆類・きのこ類・いも類・野菜類・果物・海藻類に多く含まれています。



生活習慣病予防のためには、**男性で21g以上、女性で18g以上**の食物繊維を摂ることが目標とされています。しかし多くの人が不足気味であり、日々心がけて摂ることが重要です！

◆食物繊維の主なはたらき

- * **便秘解消!** ・ ・ ・ ・ おなかの調子を整える
- * **高血圧予防!** ・ ・ ・ ・ ナトリウム（塩の成分）を排出する
- * **整腸効果!** ・ ・ ・ ・ 善玉菌が増え、腸内環境が改善する
- * **ガンの発症予防!** ・ ・ 有害物質を排出する
- * **肥満予防!** ・ ・ ・ ・ 噛みごたえがあり、食べ過ぎを防ぐ
- * **糖尿病・脂質異常症予防!**
・ ・ ・ 食後の血糖値の上昇やコレステロールを吸着し、体外に排出する

◆上手な食物繊維のとりかた

- ① 主食の種類を変える
精製度の少ない穀類は「食物繊維が豊富！」
例) 白米→玄米、麦、胚芽米入りご飯など、食パン→ライ麦、全粒粉パンなど
- ② 野菜はなるべく火を通す
生のままでは、かさが多いため量を摂ることができない！
例) 生野菜、サラダ → お浸し、煮物、炒め物など



身体のサインから見た食物繊維の必要量は『1日に1回、定期的に排便がある』ことがひとつの目安です！

参考：日本人の食事摂取基準 2020年版（厚生労働省）