

日本人の1日平均摂取量は約15g。多くの人が不足しがち…

食物繊維をとろう!

1日25~30g
とると効果があると
いられています。

根拠に基づいた 食物繊維の効用

糖質の消化吸収を
ゆっくりにする
→糖尿病予防

【水不溶性食物繊維】
便のかさをふやす
腸を刺激する
→便秘改善

ナトリウムを
体外へ排出
→高血圧予防

結腸がんの
リスク↓

有害物質を
体外へ排出

【水溶性食物繊維】
コレステロールを吸着
して体外へ排出
→コレステロール値
改善

脂質の吸収を
ゆっくりにする

【水溶性食物繊維】
腸内細菌叢の改善
→善玉菌を増やす



野菜類



そば



きのこ類
(特に まいたけ)



海藻類
(特に ワカメ)



きのこ類
(ぬるぬるした成分)



海藻類
(特に ひじ)

**不溶性
食物繊維**
(主に野菜などに含まれる
糸状の筋など)



豆類



熟した果物

**水溶性
食物繊維**
(ネバナバ・サラサラ
したもの)



サトイモ



ごぼう



納豆



やまいも



カニやエビの殻



玄米・押麦



ごぼう



納豆



やまいも



トウモロコシ



ココア



チョコレート

☆両方の特性をもつ☆

【レジスタントスターチ】



青くて硬い
バナナ



こんにゃく



オクラ



モロヘイヤ

【その他(食品添加物)】

- ・軟消化デキストリン
- ・グアーガム分解物 など

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

筍

(旬:2月~5月)



筍の歴史は古く、奈良時代の文献にも登場し、平安時代には宮廷料理として用いられていたようです。約300年前、禅僧道元が、宋から持ち帰り、海印寺(現:長岡京市奥海印寺)の寂照院に移植したのが、孟宗竹の栽培の始まりと言われていています。筍は、竹類の地下茎から出た芽が育ったもので、食しているのは、茎。10日で竹になるほど生長がはやい、春の食材です。【朝採ってその日に食べよ】と言われるほど鮮度が命。堀りたてのものは、アクもなくそのまま「刺身」として食べられます。最も多く出回るのは、太く大きな孟宗竹。少し遅れてやや細めの淡竹などがあります。筍は、不溶性食物繊維(セルロース)含有量が多く、便秘の改善に役立ちます。また、カリウムの含有量も多いので、高血圧予防にも期待されます。茹でた筍に見られる白い物質は、チロシンといわれる、アミノ酸の一種。食べても問題ありません。

