

食物繊維について

食物繊維は人の消化酵素で消化することのできない物質で
第6の栄養素とも言われており、植物性食品に多く含まれます。

水溶性食物繊維

【特徴と働き】

- ・水に溶けやすく、便をやわらかくする
- ・食後血糖値の急激な上昇を抑える
- ・血中コレステロール値を低下させる
- ・下痢気味の方は摂りすぎに注意

【多く含まれる食品】

- ・熟した果物・野菜、
ヌルヌル・ネバネバしたもの



不溶性食物繊維

【特徴と働き】

- ・水に溶けにくく、便のかさを増やし
排便を促す
- ・腸内の有害物質を体外へ排泄させる
- ・重めの便秘の方は摂りすぎに注意

【多く含まれる食品】

- ・未熟な果物・野菜、
ザラザラ・ボソボソしたもの



現代の日本人に不足しがちな栄養素。効率的に摂取しましょう！

- ✓ 1食分の主食を玄米ご飯、麦ご飯、胚芽米ご飯、全粒小麦パンなどに置き換えると食物繊維量がアップします。
- ✓ 野菜は毎食120g(小鉢2個分)を目安に摂取できると良いでしょう。生で食べるより、加熱調理でかさを減らすと摂取量アップにつながります。
- ✓ きのこと類やこんにゃくを普段使用しない方は、炒め物や煮物、付け合わせなどに加えるよう意識すると良いでしょう。
- ✓ 1日に1回、豆類・芋類・果物のうちどれかを摂取するようにしましょう。



秋の食材 さつまいも



さつまいもは芋類の中で食物繊維量が1番多いです。
切った際に断面から出る白色の液体は「ヤラピン」という成分で整腸効果があり、
食物繊維との相乗効果によって腸の蠕動運動を促します。

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。