

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

第6の栄養素 『食物繊維』

『食物繊維』は、身体の中で有用な働きをすることが注目され、第6の栄養素とされています。成人1日の目標量は、男性21g、女性18g以上ですが、津久見市の摂取量は男性13g、女性12.8gと目標量に達していません（H28年県民健康意識行動調査より）。現代の日本人には不足しがちな栄養素であり、積極的に摂ることが奨められています。



	働き	多く含まれる食品
不溶性食物繊維	便のかさを増やす。 腸を刺激し、排便を促す。	野菜、きのこ類、穀類、豆類、芋類など
水溶性食物繊維	腸内細菌のエサになり、腸内環境を整える。 血糖値やコレステロールの上昇を抑える。	野菜、果物、海藻類など

ごぼう、人参、じゃがいも、キウイ、アボカド、なめこ、納豆、切干大根などには、水溶性・不溶性の食物繊維が含まれています。



😊食物繊維を増やすコツ😊

★主食は、精度の低いものを選びましょう。

白米より、分づき米や玄米、麦ごはん。うどんよりもそばに。食パンより、全粒粉パンやライ麦パンに。



★主食に野菜を含んだメニューにしましょう。

唐揚げや焼き魚よりも、酢豚や野菜炒め、ちゃんちゃん焼きやホイル焼きに。



★副菜に海藻類、きのこ類やこんにゃくをプラスしましょう。

カリウムも含まれているので、塩分排出の手助けにも。いも類にも食物繊維が豊富ですが、デンプンが多いので摂り過ぎには注意！



★汁は具沢山にしましょう。

野菜は火を通すとカサが減って、食べやすくなります。



不溶性食物繊維が多いと、便が硬くなってしまふことがあります。
色々な食材から摂るとバランスよく摂取できます♪

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539