

～秋の食材を知ろう～

秋の食材には「**食物繊維**」が豊富に含まれているものが多いです！

食物繊維とは：「人の消化酵素では消化されにくい食品中の成分」

★主に腸内環境を整えてくれるもの。

★食物繊維は2種類に分類することができ、働きが異なる。



＜水溶性食物繊維の特徴＞

- ・摂取した糖の吸収を穏やかにし、血糖値の急激な上昇を抑える。
- ・余分なコレステロールの排出を促す。
- ・善玉菌が増えて腸内環境を改善する。
- ・便に水分を含ませて柔らかくする。

★ネバナバ、ヌルヌルしている

海藻類、果物類、きのこ類 など
(りんご、しめじ、なめこ など)

＜不溶性食物繊維の特徴＞

- ・胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ、便通を促進する。
- ・腸内の有害物質を吸着し、排出する。
- ・繊維があるので、よく噛むことで食べ過ぎを防ぎ、顎の発達を促す。

★スジっぽくて歯ごたえがある

穀類、豆類、野菜類 など
(さつまいも、ゴボウ、かぼちゃ など)

＜食物繊維を効率よく摂取するには？＞

①スープや味噌汁などと一緒に取る (汁物は1日1杯が目安です)

水分不足で大量の食物繊維を摂取すると、便が硬くなり便秘になる恐れもあります。

②ヨーグルトなど他の食品と合わせて食べる

ヨーグルトなどの乳酸菌を含む発酵食品と一緒に取ると、腸内環境が整いやすくなります。

③含有量の多いものを積極的に

食物繊維は特に、きのこや海藻類に多く含まれています。

＜食物繊維は1日にどれくらい必要か？＞

*食物繊維の目標量

| 性別/年齢 | 18～74歳 | 75歳以上 |
|-------|--------|-------|
| 男性 | 21g以上 | 18g以上 |
| 女性 | 20g以上 | 17g以上 |

日本人の平均摂取量が
14g前後と足りていません。
積極的に摂取しましょう！

(厚生労働省 e-ヘルスネットより)

※食事制限をしている方は医師の指示に従ってください。

瑞浪市役所 健康づくり課