

栄養科だより 5月号



5月18日はファイバーの日

5月18日は語呂合わせで 5(ファ)1(イ)8(バー)の日 ~となっております！
しっかり摂れているつもりでも意外と不足しがちなのが食物繊維。十分に摂取するためには野菜だけでなく穀類や豆類、きのこ、海藻、芋類、果物など様々な食品からも意識して摂取する必要があります。

食物繊維の効果 ~体に不可欠なもの~

食物繊維は食べても消化・吸収されることはありません。食べてもエネルギーにならないことから、昔は「食べ物のかす」と考えられてきました。しかし、今は体に必要な栄養素とされています。

食物繊維は2つに大別されます！

不溶性食物繊維

- 腸を刺激して腸の蠕動運動を盛んにし摂取した食品の通過時間を短縮させる
- 便の量を増加させて便の排泄を促す

腸内環境を改善し便秘や腸の病気予防に役立つ

食品例) 納豆、海藻類、おくら、山芋、ごぼう等



水溶性食物繊維

- 水分を吸収して膨張し、摂取した食品の胃での滞留時間を長くさせる
- 血糖値の吸収を穏やかにさせる
- コレステロールの吸収も妨げ体外に排出する

糖尿病や脂質異常症の予防・症状改善に役立つ

食品例) 豆製品(小豆等)、きのこ類、穀物、果物、ドライフルーツ等



食物繊維の小ネタ 350gの野菜を食べると…？

1日に350g以上の野菜を摂ることが推奨されています。食物繊維、カリウム、抗酸化成分の十分な摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果があると考えられ、これらの成分の摂取と食品との関係を調べると、野菜の寄与が大きいこと、またこれらを適量摂取するためには350g以上の野菜を摂ることが必要と推定さ

