

## 食物繊維を摂りましょう！

秋野菜やきのこがおいしい季節ですね。今回注目する栄養素は食物繊維です！

食物繊維はエネルギー源になりにくく、数多くの生活習慣病の発症予防に効果があるといわれています✿

食物繊維の摂取目標量



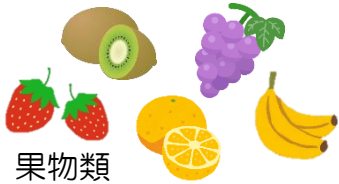
成人男性 **21g** 以上



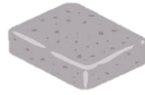
成人女性 **18g** 以上

### 水溶性食物繊維

- 小腸でコレステロールや糖質の吸収を抑える
- 排便の促進(排便の回数・便量の増加)



果物類



こんにゃく



海藻類

### 不溶性食物繊維

- 排便の促進  
(排便の回数・便量の増加、大腸の運動を活発化)



野菜類



キノコ類



豆類



Point

### 食物繊維を摂る方法

- 野菜類は加熱してかさを減らす！
- みそ汁や炒め物などにキノコ類・海藻類・野菜類を多く使用してお腹一杯に！  
食事の満足感がUP！
- いつもの白米に雑穀を加えて食物繊維摂取量UP！

※野菜ジュースだけでは食物繊維量が不十分です。  
果物類・イモ類には糖質も多く含まれるため過剰摂取に注意！



## 三春病院栄養科ニュース♪

10月31日はハロウィンということで、東病棟にて季節のプチおやつを配りました！

