

栄養だより

第157号
2023年8月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

『食物繊維って??』

人の消化酵素で消化されない食物成分です。
水に溶ける**水溶性**と水に溶けない**不溶性**の食物繊維に大別されます。

水溶性食物繊維

水に溶けてゲル状になり、便を柔らかくします。粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹が空きにくく、食べ過ぎを防ぎます。胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄します。

多く含む食品例



不溶性食物繊維

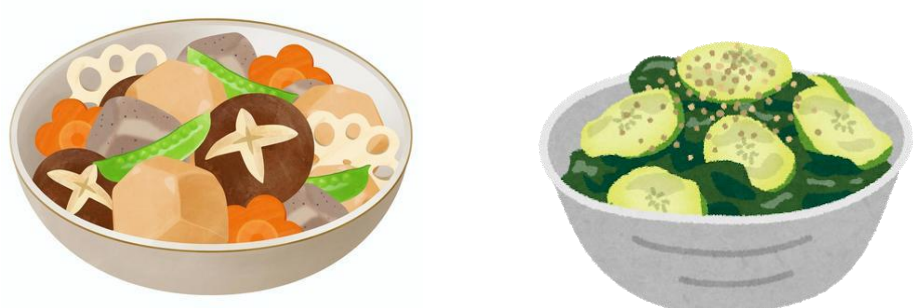
胃腸で水分を吸収して大きく膨らみ、腸を刺激して腸の動きを活発にし、便通を促します。便の量を増やし、消化管通過時間を短縮させます。

多く含む食品例



※食品の中に水溶性と不溶性の食物繊維を両方とも含む食品もあります。
※日本人の通常の食生活で食物繊維を摂り過ぎることはほとんどありません。

**1食あたり食物繊維7gが目安です！
7gの食物繊維は副菜(小鉢)を1-2品追加して摂りましょう！！**



食事は3食主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

1日の食物繊維摂取の目標量

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
15~17 (歳)	19以上	18以上
18~29 (歳)	21以上	18以上
30~49 (歳)	21以上	18以上
50~64 (歳)	21以上	18以上
65~74 (歳)	20以上	17以上
75以上 (歳)	20以上	17以上

日本人の食事摂取基準2020より一部抜粋