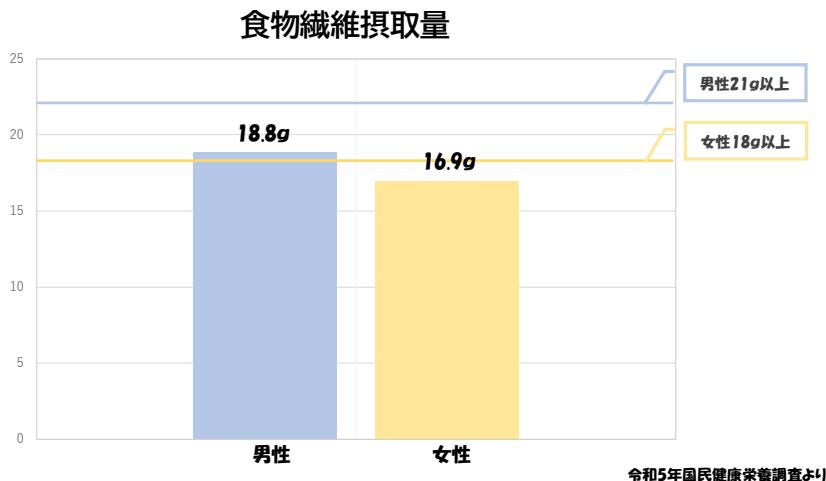


# 1月の栄養だより

患者さんから食物繊維の種類についてご質問をいただくことがあります。  
そこで今月は「食物繊維」についてご紹介します。



左のグラフは食物繊維の摂取量の男女別平均を表したものです。男性は目標 21g以上に対し 18.8g、女性は 18g以上に対し 16.9gと男女ともに平均よりも少し足りていない状況です。  
食物繊維の種類とメリット、増やすコツをご紹介したいと思います。

## ▷ 食物繊維には大きく2種類あります。

### 水溶性食物繊維

- 血糖上昇抑制  
糖質の吸収を緩やかにし、血糖上昇抑制
- コレステロールを下げる  
コレステロールの吸収を抑えて体外へ排泄
- 血圧を下げる  
ナトリウムの排泄を促進し血圧を下げる

#### ・どんなものに含まれる？

(ネバネバ、サラサラしているものが多い)  
海藻類(わかめ、こんぶ)、果物、里芋など



### 不溶性食物繊維

- 便通促進  
水分を吸収して便量を増加、柔らかくさせることで、腸の蠕動運動が活発になり便通促進
- 食べ過ぎ防止  
繊維質であるため、よく噛むことで食べ過ぎ予防になる

#### ・どんなものに含まれる？

(ボボボン、サラサラしているものが多い)  
穀類、野菜、豆類、キノコ類など



## ▷ 食物繊維量を増やすコツ

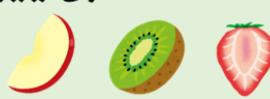
### 加熱する

かさが減るため、摂取量を増やすことができます  
例: 具沢山スープ



### おやつを果物にする

果物には食物繊維が含まれています。  
特にリンゴやキウイフルーツがオススメです



### 小鉢1品追加する

納豆やひじき、きんぴらなどを追加することで食物繊維量 UP↑

