



食物繊維の働き

食物繊維とは小腸で消化吸収されずに、大腸まで到達する食品の成分です。

近年、食物繊維は体の中で様々な働きをすることがわかってきており、注目されています。

食物繊維には水に溶けやすい**水溶性食物繊維**と、水に溶けにくい**不溶性食物繊維**があります。

〈水溶性食物繊維〉

水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になります。

小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える働きがあります。また、コレステロールや塩分を排出する効果もあります。

食品例：オクラ、山芋、納豆、イチゴ、海藻、こんにゃくなど



〈不溶性食物繊維〉

水分を吸収して便の容積を増やします。便が増えると、大腸が刺激され、排便がスムーズになります。しっかりと排便があることで腸をきれいにして大腸がんのリスクを減らしてくれます。

食品例：きのこ、ごぼう、れんこん、豆類など



どちらの食物繊維も大腸内の善玉腸内細菌の餌になるため、善玉菌が増え、腸内環境が改善されます。





どれくらい
とったらよいの？

厚生労働省が発表する日本人の食事摂取基準 2020 年では、
食物繊維量を、**男性 21g 以上、女性 18g 以上**が推奨されています。

具体的な量では、**野菜・きのこ・海藻・こんにゃく**などで **350g 以上**を
目安とし、**野菜料理(1 品 70g)**を **1 日 5 品**が目標となります。



もちろんカット野菜や冷凍野菜でも食物繊維を摂ることはできます。
食物繊維は低カロリーで肥満の予防にもなり、さまざまな生活習慣病の
予防に効果があると言われています。ぜひ積極的に食事に取り入れてい
きましょう！

生で食べると量が多い野菜でも、加熱することで、
かさが減り食べやすくなります。
また、白米を玄米や麦ごはんへ変更、
またはパンをライ麦パンや全粒粉の
パンへ変更することで、食物繊維の摂取量アップに
繋がります。



ご飯 200g 当たりの食物繊維量

白米	<	麦ごはん	<	玄米
0.6g		1.4g		3.1g



6 枚切りパン 1 枚当たりの食物繊維量

食パン	<	ライ麦パン	<	全粒粉
1.3g		2.1g		3.3g



～簡単野菜レシピ～

キャベツのマスタードサラダ

75Kcal 塩分 0.9g 食物繊維 1.0g

材料(1人分)

- ・玉ねぎ 1/8 個 ・キャベツ 1.5 枚
- ・マスタード 大さじ 1/2 杯…(A) ・酢 大さじ 1/2 杯…(A)
- ・醤油 小さじ 2/3 杯…(A) ・オリーブオイル 適量…(A)



《作り方》

- ① 玉ねぎは薄く切り、水にさらしておく。キャベツは千切りにする。
- ② ボウルに(A)を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の水気を切った玉ねぎ、キャベツを加えて混ぜ合わせる。

キャベツには、胃の調子を整えてくれる働きのあるキャベジンが含まれています。

