



2021年6月

食物繊維で腸内環境を整えよう！

「第六の栄養素」とも称される食物繊維。

食物繊維は、人の消化酵素で消化することができず、小腸を通過して大腸まで達し、大切な健康効果を発揮します。コロナ禍で行動が制限されることから運動不足により、便秘になりがちです。食物繊維には便秘予防に加え、生活習慣病や肥満を予防するなど様々な働きがありますので、毎日の生活に積極的に取り入れていきましょう。

<p>水溶性食物繊維(水に溶けやすい)</p> <p>果物、芋類、野菜類、海藻類等</p> <p>便をやわらかくする</p> <p>▶ 余分な糖や脂質を吸着し体の外に排泄します。粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>項目</p> <p>食材</p> <p>効果</p>	<p>不溶性食物繊維(水に溶けにくい)</p> <p>穀物、野菜きのこ類、こんにゃく、大豆等</p> <p>便のかさを増す働き</p> <p>▶ 噛む回数が増え、歯や顎の発育を支えます。</p>
<p>▶ 水分を吸収して膨らみ、腸を刺激することで便通を促します。</p> <p>▶ 腸内で発酵することで善玉菌が暮らしやすい腸内環境に整えます。</p>		

毎日の食生活で食物繊維を摂取するコツ

※食物繊維の摂取目標量は、成人男性で1日あたり21g以上、女性で18g以上です。



サラダや和え物にプラス！
海藻やきのこは他の食材と組み合わせやすい食材です。野菜サラダにわかめをプラス、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維を取り入れましょう。

ポイント

和食の定番メニューは食物繊維がたっぷり、毎日のメニューに取り入れましょう！

もう1品に悩んだら
一日に1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品でも食物繊維アップにつながります。

穀類
ごはんには玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。また、ごぼうや人参などの野菜を入れた炊き込みごはんもいいですね。



汁物は野菜を多くとるチャンス！
野菜は加熱することでかさが減り、量をたくさんとることができます。具沢山にすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維もアップできます。



参考：福岡市健康づくりサポートセンターHP

梅雨の時期、食中毒に注意しながら自身の食生活を見直し健康管理をしていきましょう。