

メンテック健康通信

栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！

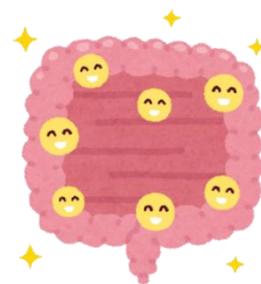
お疲れ様です。東京支店総務グループの榎です。厳しい残暑が続きますが、体調など崩されていませんか？夏の疲れが出やすいころですので、秋の味覚などおいしいものを食べて、元気にお過ごしください。



さて、これまでの健康通信では、毎日の食事で不足しがちな栄養素シリーズとして「ビタミン・カルシウム・鉄」をご紹介してきましたが、今回は、不足しがちな栄養素シリーズの最後として「食物繊維」についてご紹介します。

食物繊維は、私たちの体の中で消化されにくい成分のことで、野菜、果物、穀類、豆類に多く含まれています。

食物繊維といえば「便秘対策」のイメージをお持ちの方が多いと思いますが、食物繊維のはたらきはそれだけではなく、心筋梗塞のリスク低下や血中コレステロール値の低下など生活習慣病の予防効果ももたらしてくれる、ありがたい存在なのです。



<食物繊維のはたらき>

- ・腸内環境の改善
- ・便秘の予防
- ・血糖値の上昇抑制
- ・コレステロール値の低下
- ・心筋梗塞、脳卒中、乳がんなどの病気リスクの低下



日本人は食物繊維が不足している？

1日あたりの食物繊維の目標摂取量は、女性 18g 以上・男性 21g 以上とされていますが、日本人の平均摂取量は女性 14.7g ・男性 15.3g と達していません。

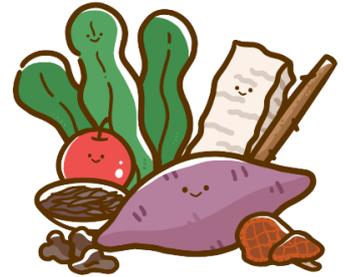
食物繊維の摂取量は、1947年には 27.4g あったのに対し、最近では約半分に減少しています。これは食生活の欧米化や、米や雑穀の摂取量が減ったことが原因とされています。





では、私たちが普段食べている食品には、どのくらいの食物繊維が含まれているのでしょうか？

食品	量	食物繊維含有量
ロールパン	1 個	0.6 g
そば（乾麺）	1 人前(100 g)	3.7 g
切り干し大根（乾燥）	1 人前(5 g)	1.1 g
人参	1 本	3.6 g
トマト	中 1 個	1.5 g
ほうれん草	1 束	7 g
りんご	1 個	4.2 g
ひきわり納豆	1 パック	3 g
木綿豆腐	1 丁	0.8~1.2 g



こうして見てみると、1日の目標摂取量（女性 18 g 以上、男性 21 g 以上）を毎日クリアするのはなかなか難しいと感じてしまいますよね。そこで、食物繊維を摂取するためのポイントを3つご紹介します！

<食物繊維を多く摂るポイント>

- ・きのこや海藻類には食物繊維が豊富に含まれているため、サラダや汁物を作る際に加えたり、レストランでメニューを選ぶ際にこれらが入っているものを意識して選んだりするだけで、食物繊維の摂取量は変わってきます。
- ・スーパーやコンビニでおやつを選ぶ際は、甘栗やナッツ・ドライフルーツ・ポップコーンなどを選ぶことで、食物繊維を簡単に摂取できます。
- ・豆類や芋類にも食物繊維は豊富に含まれているのですが、量をとるのが難しい食材の為、ポタージュなどにするのがオススメです。でも、作るのが面倒だな、というときは、レトルトを利用すると便利です。

スーパーなどで買い物をする際に少しだけ意識してみるだけで、食物繊維の摂取量は大きく変わります。ぜひ、実践してみてください！



第5回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」はいかがでしたでしょうか、、
次回は10月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！

