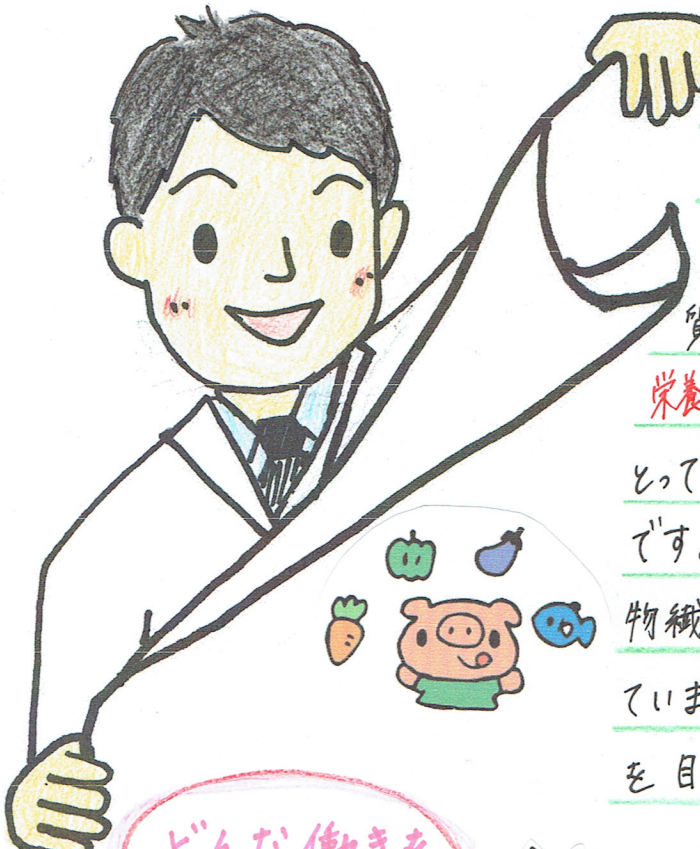


意外と知らない

第6の栄養素!

5月



さわやかな5月になり、薄着で
過せる暖かさになりましたね。

唐突ですが、5大栄養素(糖質・たんぱく
質・脂質・ビタミン・ミネラル)に次ぐ**第6の
栄養素**を知っていますか? それは身体に
とってよい働きがたくさんある**「食物繊維」**
です。普段の食事から必要とされる量の食
物繊維を摂るのは意外と難しいといわれ
ています。効率よく摂ることで”健康な毎日
を目指しましょう!



どんな働きを
するの?



食物繊維は「**水溶性**」と「**不溶性**」のもの
があり、主に野菜、果物、海藻など、植物性
食品に多く含まれています。



水溶性食物繊維

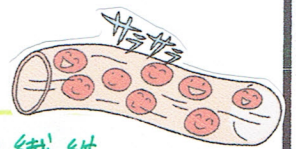
胃から腸を通して排泄される間に
腸内の様々な物質を吸収して
体外に運び出す

- ・ 高血圧予防
- ・ 糖尿病の予防
- ・ 整腸効果

不溶性食物繊維

水には溶けないが水分を吸収
してから数倍から十数倍にも
かさを増す

- ・ 便秘の予防
- ・ 肥満の予防, 改善
- ・ 有害物質の排泄促進, 大腸がん予防



働
き

大切なのは、水溶性・不溶性にあまりこだわらず”
食物繊維自体の量を十分摂ることが大切です!!



食物繊維の多い食品

(水溶性食物繊維)

- ・ ごぼう ・ オクラ ・ モロヘイヤ ・ 春菊
- ・ 寒天 ・ ひじき ・ めかぶ ・ もずく
- ・ わかめ ・ 納豆 ・ きなこ ・ バナナ
- ・ キウイ ・ リンゴ

(不溶性食物繊維)

- ・ たけのこ ・ ブロッコリー ・ しめじ
- ・ しらたき ・ こんにゃく ・ えのきだけ
- ・ 干しいたけ ・ いんげん豆 ・ 大豆
- ・ ひよこ豆 ・ さつまいも ・ とうもろこし

1日にどのくらいの量を
摂ればいいのか？



1日の食物繊維の摂取目標量は
男性 19~20g以上、女性 17~18g以上 です。
(1食の摂取目安は 7~10g になります)

(不足すると...) 腸内環境の悪化による便秘や肌あれ、また、大腸がんのリスクが高まる。
満腹感を感じにくくなり、肥満を招いたり、糖尿病などのリスクが高まる。

(摂りすぎると...) 腸管での栄養素の吸収を低下させる。
便のかさの増大や、腸管への過刺激により下痢を起すことがある。

食物繊維足りてるのかな？

- ① 毎日、便通はありますか？
- ② 水に浮くバナナ状の便はでていますか？
- ③ 排便はスムーズですか？

×が1つでもあると
食物繊維不足かも！

食物繊維が多く含まれている
食品を知って、料理に取り入れて
みましょう！

テレビで話題の

もちり麦

ダイエット!!

調剤薬局でのみ販売しているもちり麦は、
白米の25倍の食物繊維で健康によいと注目
されています。★ 朝ごはんを麦ごはんに変えるだけ!



夏までに 目指せ腸美人 ✨