



# 一人ひとりが介護予防を！

令和4年  
12月号

## 食物繊維について知ろう！

食物繊維とは、「ヒトの消化酵素で分解されない食物中の総体」と定義されています。昔は、体に必要なものだと思われていませんでしたが、今では「第6の栄養素」として重要視され、「水に溶ける」水溶性食物繊維と「水に溶けない」不溶性食物繊維とに大別されます。

### <水溶性食物繊維の働き>

腸内細菌(善玉菌)のえさになって、腸内環境を整えます。また、血糖値の上昇やコレステロールの増加を抑える働きがあります。

### <不溶性食物繊維の働き>

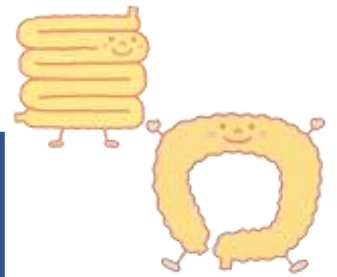
水分や老廃物などを吸着して、便のかさを増やす働きがあります。腸を刺激してぜん動運動を活発化し、排便を促します。

## ◎どれくらい摂ったら良いの？

1日あたりの食物繊維の目標量 ※日本人の食事摂取基準(2020年版)

【男性】18～64歳:21g以上、65歳以上:20g以上

【女性】18～64歳:18g以上、65歳以上:17g以上



現在の1日あたりの食物繊維摂取量の平均値は、20歳以上の男性が19.9g、女性が18.0g(令和元年国民健康・栄養調査)で、男性は目標量に達していません。近年は、肉類や乳製品を多く食べるようになった一方、食物繊維を豊富に含む米や大麦などの雑穀の摂取量が減っており、日本人の食物繊維摂取量は減少傾向にあります。

## ◎食物繊維を多く含む食品

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、野菜類(ごぼうやアボカド、オクラ、切り干し大根など)、穀類、豆類(大豆やいんげん豆など)、きのこ類(乾燥きくらげ、シイタケなど)、いも類、海藻類などの植物性食品に多く含まれます。

## ◎しっかりとるためのポイント

①主食を食物繊維豊富な穀類に変える。

白米から玄米、うどんからそば、ロールパンからライ麦パンのように食物繊維を豊富に含むものに変えることで、食物繊維の摂取量を増やすことができます。

【100g当たりの食物繊維量の違い】

白米 0.3g→玄米 1.4g ※日本食品標準成分表 2010

うどん 1.3g→そば 2.9g、ロールパン 2.0g→ライ麦パン 5.6g ※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

②野菜の調理方法を工夫する。

野菜は生のままでは量を多くは食べられません。しかし、ゆでたり、炒めたりして火を通すと野菜のかさが減るので、食べられる量が多くなり、結果的に食物繊維を多く摂取することができます。

参考：大塚製薬「食物繊維を摂ろう」<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/fiber/>  
健康長寿ネット「食物繊維の働きと1日の摂取量」<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/shokumotsu-seni.html>

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)