



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

秋の味覚には食物繊維がたくさん！

みなさん、〇〇の秋といえば何を思い浮かべますか？私はやっぱり「食欲」です！
今回は、秋が旬のきのこやさつまいもに豊富に含まれる「食物繊維」に着目してみました。



食物繊維の正体

食物繊維そのものは、消化・吸収することができず、エネルギー源になりません。

しかし、**栄養素の働きをサポートしたり、体の調子を整える**など、重要な役割を担います！^{※1}

🔍 食物繊維のはたらき

- ① 消化管の中でゼリー状になって糖質を包み込むことで
血糖値の上昇をゆるやかにして、**糖尿病を予防する！**^{※2}
- ② コレステロールからつくられる **胆汁酸の排泄** を促し、
血中コレステロール値を下げる！^{※3}
- ③ 腸内を移動しながら不要物をからめとったり、水分を吸収して
便のかさとなり、**排便を促す** ことで **便秘、大腸がんを予防する！**^{※1}
- ④ 腸内細菌のうち、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌のエサとなり、
善玉菌の割合を増やして腸内環境を整える！^{※1}

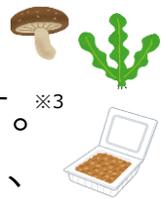
つまり...

食物繊維は、
体の健康に
深く関わる
成分です！！



食物繊維をとろう！

- 食物繊維は、穀物、いも、海藻、豆、野菜、きのこ、果実などに多く含まれています。^{※3}
- 食物繊維の目標量は、18～64歳で男性**21 g /日**以上、女性で**18 g /日**以上となっており、**1食あたり6～7gが目安**です。^{※4}



令和元年国民健康・栄養調査によると…20～50代では、男女ともに**食物繊維の摂取量が不足**しています。

☆ 食物繊維をたくさんとるコツ ☆^{※6}

●汁物は具沢山に！

汁物には野菜やきのこなどを追加しましょう。食物繊維をとれる上、野菜でカサが増えて汁の量は少なくて済むため、減塩できます！乾燥わかめなど、手軽に使える乾物もおすすめです。



●野菜は加熱して食べやすく！

生の野菜よりも、煮る・蒸すなど加熱したほうが、カサが減って食べやすくなり、食物繊維を多くとることができます！

●玄米など全粒穀物を取り入れよう！

一日のうち1食の主食を玄米、麦、胚芽米などの混ぜご飯、全粒小麦パンなどに置き換えてみましょう。米に混ぜる玄米や麦の割合は、無理せず続けられる量に調整してください。習慣化できたら満点です！！

+1ポイント！

善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を多く含むヨーグルトやキムチなどと組み合わせて食べるとより腸内環境を良くする効果が期待できオススメです★^{※1}

☆食品に含まれる食物繊維の量（一覧表）はホームページからダウンロードできます！

メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

Twitter: [sakuramati_nao](https://twitter.com/sakuramati_nao)



- ※1 知っておきたい栄養学（白鳥早奈英,最新版 知っておきたい栄養学,2014）参考
- ※2 運動・からだ図解 栄養学の基本（渡邊昌,株式会社マイナビ出版,2016）参考
- ※3 [食物繊維の必要性と健康 | e-ヘルスネット（厚生労働省）\(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp) 参考
- ※4 日本人の食事摂取基準(2020年版)より引用
- ※5 令和元年国民健康・栄養調査報告より引用
- ※6 栄養指導Navi「食物繊維をたくさんとるコツ」参考



各食品に含まれる食物繊維の量

一覧表

※100 g あたり

分類	食品名	食物繊維量 (g)
穀類	水稻めし (玄米)	1.4
	水稻めし (七分つき米)	0.5
	水稻めし (精白米)	0.3
	水稻めし (はいが精米)	0.8
	そば (ゆで)	2.0
	うどん (ゆで)	0.8
	コーンフレーク	2.4
	食パン	2.3
	フランスパン	2.7
	オートミール	9.4
	スパゲッティ (ゆで)	1.7
	ライ麦パン	5.6
	いも	板こんにゃく (生いも)
さつまいも (皮むき、蒸し)		2.3
じゃがいも (蒸し)		1.8
豆	あずき (ゆで)	11.8
	こしあん	6.8
	いんげんまめ (ゆで)	13.3
	国産だいず (ゆで)	6.6
	木綿豆腐	0.4
	糸引き納豆	6.7
	おから (生)	11.5
	きなこ (全粒、黄大豆)	18.1
種実	ごま (炒り)	12.6
	らっかせい (炒り、大粒)	7.2
	日本ぐり (ゆで)	6.6

分類	食品名	食物繊維量 (g)
野菜	えだまめ (ゆで)	4.6
	西洋かぼちゃ (ゆで)	4.1
	キャベツ (生)	1.8
	ごぼう (ゆで)	6.1
	だいこん (皮むき、ゆで)	1.7
	たけのこ (ゆで)	3.3
	トマト (生)	1.0
	にんじん (皮むき、ゆで)	2.8
	根深ねぎ (生)	2.5
	ほうれんそう (ゆで)	3.6
	りょくとうもやし (ゆで)	1.5
果実	温州みかん (生)	1.0
	温州みかん (ストレートジュース)	0.0
	バナナ (生)	1.1
	リンゴ (皮むき、生)	1.4
	プルーン (生)	1.9
	プルーン (乾)	7.2
きのこ	しいたけ (生)	4.2
	えのきたけ (生)	3.9
	エリンギ (生)	3.4
	ぶなしめじ (生)	3.7
	まいたけ (生)	3.5
	マッシュルーム (生)	2.0
海藻	てんぐさ (素干し)	47.3
	ひじき (乾)	51.8
	焼きのり	36.0
	わかめ (乾)	32.7
	りしりこんぶ (素干し)	31.4