



食物繊維でスッキリオなか

暑い夏もすぎて涼風が心地よい季節がやってきました。秋は食べ物のおいしい季節です。なかでも秋が旬の芋や果物に多く含まれる**食物繊維**とは、「人の消化酵素で消化されない難消化成分の総体」とされています。従来は役に立たないと考えられていた食物繊維ですが、現在では5大栄養素（たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル）に続く、「第6の栄養素」として重要視されています。

ポイント① 2種類の食物繊維

食物繊維には**不溶性食物繊維**と**水溶性食物繊維**の2種類あります。

不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
<ul style="list-style-type: none"> ●腸の運動を盛んにし、便秘を予防します ●有害物質の排泄を促進します ●満腹感を得やすくします 	<ul style="list-style-type: none"> ●血清コレステロールの上昇を抑制します ●食後の血糖の上昇を遅らせます

大腸がんの予防
肥満の予防

穀類、野菜類、豆類、きのこ
に多く含まれます。

糖尿病や動脈効果の予防

わかめ、昆布、果物、野菜
に多く含まれます。

ポイント② 1日の食物繊維目標量は？

1日20g（1000Kcal 当たり10g）

食物繊維を多く取るコツ！



1. 「おふくろの味」を食卓に取り入れましょう。
きんぴらごぼうや、ひじき、切り干し大根など昔ながらのメニューには食物繊維がタップリ。
2. 緑黄色野菜を意識的に食べましょう。
野菜には食物繊維が多いですが、特に緑黄色野菜には多く含まれています。
3. 野菜は煮たりゆでたりして食べましょう！
野菜は茹でると、かさが減りたくさん食べるのに効率的です。

注意！ 病気で栄養状態のよくない方や下痢ぎみの方は摂りすぎにご注意ください。

水の都脳神経外科病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

2010年9月 臨床栄養部