



～食物繊維を摂取して腸内環境を整えよう～

食物繊維は有用な腸内細菌の生育を促し、腸内環境を良好に保つ働きがあります。しかし、現代の日本人には不足しがちな栄養素です。今回は食物繊維の摂取状況と摂取不足を防ぐポイントをご紹介します。



〈食物繊維の摂取状況〉

下の表から、75歳以上の食物繊維の摂取目標量が男女平均 **19g 以上**（「日本人の食事摂取基準」2020年版より）であるのに対し、摂取量は、男女平均 **16.9g**（平成30年「国民健康・栄養調査」より）であり、達成できていないことがわかります。

	目標量	摂取量
食物繊維	19g 以上	16.9g



〈摂取不足を防ぐポイント〉

① 野菜は毎食 **120g**（小鉢2個分）を目安に摂取しましょう



② 主菜の付け合わせや副菜にきのこやこんにゃくを使用しましょう



③ 1日に1回、豆類、いも類、果物のうち1種類を摂取しましょう



そのまま食べるより、茹でる、炒める、煮る、の調理で量を減らすことで、たくさんの量を摂取することが出来ます

▶食物繊維が多い食品

エリンギ1本（30g）	1.0g	こんにゃく（50g）	1.1g
納豆1パック（50g）	3.4g	キウイフルーツ中1個（100g）	2.5g



10月の旬の食材【さつまいも】

さつまいもはいも類の中で食物繊維が一番多いです。また、さつまいもを切ったときに出る白い液体は「**ヤラピン**」といい、腸の働きを整える整腸効果があります。

食物繊維とヤラピンの相乗効果によって、腸の蠕動運動を促し、腸内環境を整えましょう！

管理栄養士による食事相談を行っています

個人栄養指導

患者様の病状にあわせて“どんな食事をとったらよいのか”など、わかりやすくお話しするように心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:00

※栄養指導は**予約制**となっています。
ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

