



2022年 4月発行
順天堂東京江東高齢者医療センター

～食物繊維、しっかり摂れていますか？～

食物繊維は、腸内環境を整えてくれる成分です。
腸内環境が整うと、**便秘・下痢の改善**や**免疫力アップ**の効果がああります。
普段の食事で食物繊維をたっぷり摂りましょう！



食物繊維には不溶性と水溶性があり、大腸内で発酵・分解されると善玉菌を増やしてくれます
男性は21g以上、女性は18g以上の摂取を目標にしましょう(食事摂取基準2020年版から)

《不溶性食物繊維の効果》

胃や腸で水分を吸収して
大きく膨らむことで、
腸の蠕動運動を活発にして
便通を促進します！



《水溶性食物繊維の効果》

粘着性があるため胃腸内を
ゆっくりと移動し、お腹が空
きにくなり食べすぎを防ぎ
ます！



食物繊維たっぷりの**野菜**をたくさん食べるようにしましょう！

生野菜なら
両手いっぱい

加熱野菜なら
片手に乗るくらい

目標は野菜1日350g以上

サラダ、和え物、スープ、みそ汁など料理にたく
さん野菜を入れて、具沢山、ボリュームも食物
繊維も満点にしましょう😊

※一度に大量に食べれば良くなるわけではありません。
毎日野菜を食べるバランスよい食事を心がけましょう

4月の旬の食材 《ニラ》

疲労回復の効果が期待できる**βカロテン**、
ニラの匂いの成分であり、
冷え性や神経痛などの改善に
効果的な**アリシン**が含まれています。
春先の最初に伸びてきた葉が1番やわらかく、
香りも強く最も美味しい季節！おすすめです！



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。

