

☆ 食物繊維摂取の効果 ☆

肥満の解消！

- 食事で摂ったカロリーや糖質、脂質などの吸収抑制。
- 食べ過ぎ抑制
(満腹中枢に作用し、満腹を感じやすくなります)

血液成分値の改善・血液サラサラ！

- 血中のドロドロ成分の吸収抑制・排出促進！
高血糖・高血圧・中性脂肪・コレステロール・尿酸値 の改善、
動脈硬化・脳卒中 を予防 !!
- 血液成分が正常になることで、
腎臓、肝臓、血管、心臓 他 の負担が軽減！
- 細胞や血管年齢も若返ります！

★食物繊維が血中の悪玉成分を
包み込んで体外に排出してくれます♪

腸内環境正常化！

- 代謝、燃焼効率 UP
- 免疫力の向上
- 疲労の回復
- 口内炎改善
- 粘膜の再生促進
(傷ついた細胞を補修します。胃のただれ、肌荒れにも効果大。)
- 腸内善玉菌の増殖
→ 便秘・ガス・膨満感の改善

食繊維の効能は
便秘改善だけでは
ありませんよ

(^ 0 ^)ノ

「食物繊維」を摂りましょう！

元気な体を維持する為には

1日に20gの食物繊維が必要です！

しかし、日本人の摂取量は大幅に不足しています。



出典：平成20年 国民健康・栄養調査結果の概要より

こんな食生活をしていませんか？



お父さん 45歳

朝はトースト、目玉焼き、コーヒー。営業職で、昼はラーメンやカレー。夜も仕事が多忙で、外食が多く、宴会も多い。体型は明らかにメタボ気味。

ここが問題!! 高カロリー、高脂肪の食事が中心。野菜が圧倒的に不足している。



お母さん 42歳

パートで働いているため、朝食は簡単なパン食を用意。昼はめん類。夕食は子どもたちが喜ぶカレーやハンバーグ、ぎょうざ、焼肉など油っぽい料理の出番が多い。

ここが問題!! 中高生が喜ぶ肉類主体のメニュー。時間がかかる野菜の煮物などはほとんど作れないため、食物繊維が不足。本人は早食い習慣が直らない。



高校生の長女 16歳

朝食抜き。母手づくりのお弁当（フライもの中心）を持参。スイーツ、スナック菓子が大好き。ダイエットを気にしてごはんをあまり食べなくなっている。夜は母親が作る料理以外に、生野菜のサラダを自分で作る時もある。

ここが問題!! 高カロリー、高脂肪のメニューが好きで食物繊維はかなり不足。生野菜サラダは意外に食物繊維が少ない。便秘やニキビも気にしている。



中学生の長男 14歳

朝食はトースト、目玉焼き、牛乳。姉と同じ弁当を持参。運動部の部活の後、下校途中コンビニでスナック菓子、ジュースなどを購入、空腹を満たしている。野菜嫌い。カレー、ハンバーグ、コロッケ、焼肉が大好き。食べ盛りでごはんは3膳も食べる。夕食後はアイスクリームなどを食べるが多い。

ここが問題!! 早食い傾向。高カロリー、高脂肪で食物繊維は不足。間食は甘いスナック菓子が多いので、虫歯も数本。



おばあちゃん 72歳

家族とは時間差で朝食。朝は自分用にごはん・みそ汁・つけものなどを食べる。昼はおにぎりやお芋などですませる。果物もおやつによく食べている。夕食は家族と別メニューの煮物、焼き魚などを個食。

ここが問題!! この家族の中では、食物繊維は比較的多くとっているが、食事量そのものが減っているため、やはり摂取量不足に。

うちの様子でも
チェックできます

■ あなたのうちの状態はどれに近いですか？

不足気味です	不足しています	かなり不足しています	かたい
<p>食物繊維が摂れていますが、少し不足しているようです。食生活にもう少し食物繊維を取り入れましょう。</p>	<p>食物繊維が不足しているようです。食物繊維が摂れるような食事を心がけましょう。</p>	<p>食物繊維がかなり足りていないようです。食物繊維を意識した食事を心がけ、難しい場合は栄養補助食品で補いましょう。</p>	↑ ↓ やわらかい
正常です	正常です	不足気味です	
<p>食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！</p>	<p>食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！</p>	<p>食物繊維が摂れていますが、少し不足しているようです。食生活にもう少し食物繊維を取り入れましょう。</p>	
正常です	正常です	不足しています	
<p>食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！</p>	<p>食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！</p>	<p>食物繊維が不足しているようです。食物繊維が摂れるような食事を心がけましょう。</p>	
不足気味です	不足しています	かなり不足しています	
<p>食物繊維が摂れていますが、少し不足しているようです。食生活にもう少し食物繊維を取り入れましょう。</p>	<p>食物繊維が不足しているようです。食物繊維が摂れるような食事を心がけましょう。</p>	<p>食物繊維がかなり足りていないようです。食物繊維を意識した食事を心がけ、難しい場合は栄養補助食品で補いましょう。</p>	

黄色 ← → 黒褐色

どうですか？ 不足していませんか？

食物繊維は 植物性 の製品

に含まれています！

肉や卵、牛乳等 動物性の食品には含まれていません!!

メイン料理 単品で食べるのではなく、
野菜、きのこ、海藻など、おかずの横に 最低 1 品
添えてみましょう。

繊維パワーでカロリーの吸収も抑えられます♪

黒烏龍茶を飲むよりも効果あります！

食事の初めに 良〜く噛んで食べると、機能性成分が
胃の全面に広がって、健康効果 UP (*^v^*)/〜♪

★米、パン、麺（小麦）、も植物性です★

「主食」として、食べる頻度も 1 回の摂取量も多い食品は、
重要な繊維の供給源となります。

ですが、白い部分には、繊維の含量は少ない…。

精白されているほど、繊維は取り除かれてしまうのです！

～ こんな変更を試みるのはいかがでしょうか？ ～

- 食パン：食物繊維 1.3 g → ライ麦パン：3.3 g、
(※6枚切り 1枚当たり) ブラン入りパン：5.0 g
- 白米：食物繊維 0.6 g → 玄米：2.8 g、
(※茶碗 1杯 200g 当たり) 半づき：1.6 g、
7分づき：1.0 g
- 茹でうどん：繊維 1.6 g → 茹でソバ：3.2 g
(1袋 200g) (1袋 160g)

少しの工夫で繊維の量は増やせます！

「**豆**」は、繊維がとっても豊富です。
(100gあたり)

ゆで大豆 7g,
金時豆なら 13g !!
納豆 1パックで 3g

〔※繊維 3g = レタス 1玉分 (300g)
キャベツ 1/5個分です〕

きな粉、煮豆、がんも、厚揚げ など、

豆製品

ぜひ食べる頻度を増やしてみてください!!

～ コチラもおすすめ♪ ～

★ネバネバ・ヌルヌルした食品

(なめこ、モズク、めかぶ、昆布、オクラ、レンコン等)

★きのこ類、ごぼう、

これらには、血液環境改善 効果成分がたっぷり!

ダイエット効果も抜群 (o^o^o)~★

最近では、繊維を添加した商品が増えています!
こういった製品は、パッケージの「成分表示」に
繊維の含量が記載されています♪
購入時の参考に見てみてはいかがでしょうか?

簡単レシピ

●きのこのこの和風ハンバーグ



◎豆乳でちゃんぽん風



●大根ステーキ と
きのこの照り焼き



～豆乳麺 2種～
◎小松菜の豆乳スープパスタ



●チキンのトマト煮



●白菜のチーズ焼き



食物繊維の目安量

食材名	目安量	カロリー (Kcal)	食物 繊維	備考	食材名	目安量	カロリー (Kcal)	食物 繊維	備考
キャベツ	1/4個 (200g)	46	3.6	葉1枚50~60g	乾燥わかめ	大さじ1 (1g)	1	0.4	水戻し後10g
レタス	1枚 (30g)	4	0.3	1玉 約300g	乾燥ひじき	大さじ1 (1g)	1	0.4	水戻し後7g
きゅうり	1本 (80g)	11	0.9		しらたき	1袋 (160g)	9	4.6	
水菜	1株 (40g)	9	1.2		板茷蒟	1枚 (250g)	13	5.5	
大根	5cm円柱(200g)	36	2.8		バナナ	中1本 (90g)	77	1.0	大サイズは120g(皮むいて)
玉ねぎ	1個 (200g)	74	3.2		ハウスみかん	1個 (80g)	37	0.8	
オクラ	1本 (10g)	3	0.5		りんご	1/4個 (50g)	27	0.8	
トマト	1個 (200g)	38	2.0	プチトマト 1個15g	木綿豆腐	1/3丁 (100g)	72	0.4	絹ごし(100g) : 0.3g
にんじん	1本 (100g)	37	2.5		絹厚揚げ	1枚 (130g)	152	0.6	2枚入り1パックのもの。
白菜	1/4個 (500g)	70	6.5		納豆	1パック (50g)	100	3.1	
ブロッコリー	小房(1個15g)	5	0.1	1株 約200g	がんもどき	大1個 (100g)	228	1.4	小サイズ (20g) : 0.3g
ほうれん草	1株 (20g)	4	0.5	1束 約250g	油揚げ	長方形1枚(20g)	77	0.2	
もやし	1袋 (200g)	28	2.6		きな粉	大さじ1 (5g)	22	0.8	
カイワレ大根	1パック (50g)	11	1.0		無調整豆乳	コップ1杯(150ml)	69	0.3	
チンゲン菜	1株(85g)	8	1.0		大豆水煮	100g	180	7.0	
れんこん	1節 (200g)	132	4.0		枝豆	10さや分(15g)	20	0.7	10さや = 豆 15g
たけのこ	水煮小1個 : 50g	12	1.2		空豆	10粒 (30g)	33	0.7	
ごぼう	50g (約25cm)	32	2.9		ご飯(白米)	茶碗1杯 (180g)	302	0.5	
かぼちゃ	1/4個 (270g)	246	9.5		ご飯(玄米)	茶碗1杯 (180g)	297	2.5	
さつまいも	中1本 (180g)	238	4.1		食パン	6枚切り (60g)	159	1.3	塩分 : 0.9g
じゃがいも	1個 (100g)	76	1.3		ライ麦パン	6枚切り (60g)	158	3.4	塩分 : 0.7g
里いも	1個 (45g)	26	1.1		うどん	ゆで麺1袋(200g)	210	1.6	塩分 : 0.6g
えのきたけ	1袋 (200g)	44	7.8		うどん	生麺 1玉 (100g)	270	1.2	塩分 : 2.5g
えりんぎ	1パック (120g)	28	5.2	1本 30~50g	そうめん	乾麺1束 (100g)	356	2.5	塩分 : 1.8g
しいたけ	1個 (15g)	3	0.5		そば	ゆで麺1袋(160g)	211	3.2	塩分 : 0.1g
しめじ	1パック (120g)	21	4.4		中華めん(生)	生麺 1玉(100g)	281	2.1	塩分 : 1.0g
まいたけ	1パック (150g)	24	4.0		焼きそば麺	蒸し麺1袋(150g)	224	1.9	塩分 : 0.3g
なめこ	真空1パック (100g)	8	3.3		スパゲッティ	乾麺1束 (100g)	378	2.7	塩分0g ※1.5%塩水で茹でた場合 0.4g