

# 〜栄養だより〜 Vol.53 (2024年10月号)

## 【今月のテーマ】 食物繊維について

暑さが和らぎ過ごしやすい日が増えて参りました♪ 寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時期になるので、体調変化には注意してください！さて、今月のテーマは「食物繊維について」です。

10月1日は「食物繊維の日」♪

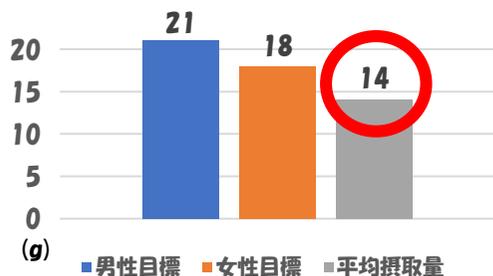
10月1日を「1001」に見立て、「せんい(ち)」と読む語呂合わせから現代人に不足しがちな食物繊維の摂取向上を促す目的で制定された日です。



食物繊維は消化吸収されない為エネルギー源にもならず、五大栄養素(左図)からも独立しているが、**第6の栄養素**として健康に必要不可欠なものとされています。

現代人は食物繊維が不足しがち…！

食物繊維 摂取目標および平均摂取量



近年の食物繊維摂取量は、男女ともに14g前後と推定されており、目標値と比べて4~7g程不足していることが明らかとなっています。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版より)」

食物繊維には不溶性と水溶性の2種類がある！

### 不溶性食物繊維

- 正常な排便を促す。(便秘予防)
- 有害物質を吸着して排出する。

穀類・野菜・豆類・きのこ等  
(ぼつぼつ・ざらざらした食感が特徴)



### 水溶性食物繊維

- コレステロールの吸収を抑えて排泄を促す。
- 血糖値の上昇を緩やかにする。

海藻・野菜・こんにゃく・果物等  
(ねばねば・さらさらした食感が特徴)



### 食物繊維をアツクさせる方法

汁物は野菜・きのこ・海藻で  
具たくさんに



野菜は加熱してかさを減らし  
食べやすく



玄米ご飯や全粒粉パンを  
といて



白米に玄米を  
MIXしてもOK♪

大豆製品を積極的に



栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！

お近くのスタッフまでお声がけください♪