



意外と知らない“食物繊維” 便秘以外にも効果あり!!生活習慣病との関連

佐呂間町では、全国、北海道と比較して、心臓の血管が詰まっておきる虚血性心疾患という病気が多くなっています。虚血性心疾患は、生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）が原因で起こることが多く、その予防方法の1つに、食物繊維が注目されています。

食物繊維の摂取状況

食物繊維の1日の目標摂取量は、男性19g、女性17g以上とされています。佐呂間町での平均食物繊維摂取状況を見ると、ほぼ全ての年代で目標量を満たしていません。特に、30〜40歳代での摂取量は少ない傾向にあります。（図1参照）

食物繊維の効果と生活習慣病予防

食物繊維は、便秘の改善に効果があることは広く知られていますが、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

高血圧の方なら、減塩と併せて食物繊維を多くすることで余分な塩分を便に吸着させて排出し、より効果を高めることができます。具体的な効果は表1のとおりです。

どうやって、食物繊維をとるか？

食物繊維は、穀類・豆類・きのこ類・野菜類・果実類・海藻類などに多く含まれていて、これらの食材からとることが効果的です。

◆いろいろな食材から食物繊維をとる
例えば、野菜炒めの他にも、ひじきの煮物や煮豆、しめじやしいたけのソテーなどの他の料理も追加する工夫やそれぞれの料理でいろんな食材を使用すること（野菜炒めなら白菜、ネギ、しいたけ、人参など多くの食材を加える）も大切なポイントになります。

◆毎食、食物繊維!!
食物繊維は、他の食べ物と同時に食べることで、その効果を発揮することがで



「食物繊維でスッキリ!」の巻

きます。3食のうち1食だけ食物繊維の多い料理を付け合せるのではなく、毎食のお供に食物繊維の多い料理を付け合せることで食物繊維の効果により発揮されます。野菜料理だと、毎食小皿2皿程度（大皿なら1皿程度）あるのが理想的です。また、食物繊維は熱を通して成分は減少しないため、熱を通して食材の力を減らすことで生食よりもたくさんとりやすくなります。

◆主食は必要量をしっかりと!!

日本人がどの食材から食物繊維をとっているか調べると、1位が野菜類、2位が穀類で、野菜以外では主食から主に食物繊維を摂取していることがわかりました。

主食を抜くと必然的に食物繊維摂取量が減少するため、ご飯の場合なら毎食茶碗1杯程度（米飯約150g〜200g）の主食をとることが大切です。

「サロマ健康づくり応援プログラム」のお知らせ!!

この教室は、仲のよい友人や地域の仲間同士での集まりなどを対象として、地区の公民館などで実施しています。毎年、健康について楽しく学ぶことができる好評を得ています。教室の内容や開催地区の募集に関するお知らせは、各自治会・団体をとおして行う予定です。多くの方々の参加をお待ちしています。



【お問い合わせ】
役場保健福祉課保健推進係
Tel 2・1・2・1・2

3食バランスのよい食事を心がけることで食物繊維の目標量を達成でき、その効果をより強く発揮することができま。例えば、図2のように主食をしっかりと取り、主菜、副菜になるべく多くの食材を使った献立が理想です。食物繊維を上手く食事にとり入れて、生活習慣病の予防や悪化防止に役立ててみてはどうでしょうか。また、自身の状態に合わせた栄養相談も可能ですので、気になる方がいれば保健福祉課保健推進係までご連絡ください。

※糖尿病や腎臓病などで治療されている方は、主治医に指示や食生活上の注意点を確認しましょう。

図1 H 23 佐呂間町食物繊維摂取量（平均値）

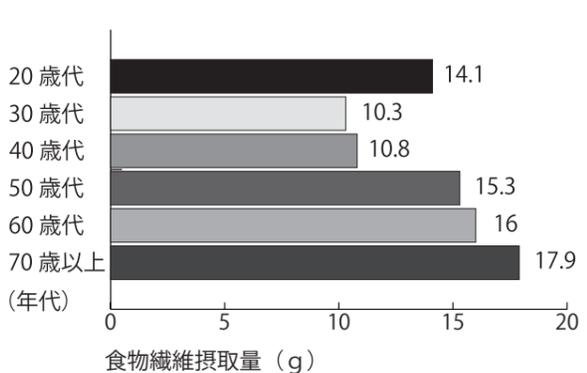


表1 食物繊維の効果!!
① 満腹感を強くする
食べ物の噛む回数を増やしたり、胃の中にたまる時間をのばすなどし、満腹感を与える。
【肥満防止】

② 塩分・コレステロールの排泄
食べ物から塩分・コレステロールを便に吸着させ、排泄させる。
【高血圧と脂質異常症の予防・悪化防止】
③ 血糖値上昇抑制
糖質の消化・吸収を緩やかにし、急激な血糖値の上昇を抑える。
【糖尿病の予防・悪化防止】

図2 理想的な食事のバランス



○ 果物は食物繊維も含まれていますが、糖質も多く含まれているためとりすぎに注意!!
○ 主食にも食物繊維が含まれています。白米から玄米などにする事で食物繊維をより多くとることができます。
○ 副菜（野菜・きのこ・海藻料理など）は1食あたり小皿は2皿、大皿なら1皿とることが理想です。
○ 汁物にはたくさんの野菜類を入れると食物繊維をとりやすいです。ただし、塩分過多にならないよう1日1杯までにしましょう。