



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

食物繊維で生活習慣病を予防しましょう

佐呂間町では全国・全道と比較して、心臓病の方の割合が高く、この疾患の要因となる高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満の割合も高い状況です。生活習慣病は食事や運動で予防や改善することが大切です。今回は食物繊維の摂取で生活習慣病を予防するポイントについてお伝えします。



食物繊維の効果

食物繊維は水に溶けやすいもの、溶けにくいものなどの特徴によって大きく2種類に分けられます。食物繊維が便秘解消に効果があることはよく知られていますが、生活習慣病の予防についても効果が期待できます。

1. 不溶性食物繊維

▽体内での働き

腸で膨らむため、満腹感を得やすく、食べ過ぎを防止する。

▽多く含まれている食材

ごぼう、たけのこ、なす、ニラなどの野菜・きのこ類・豆類 など



2. 水溶性食物繊維

▽体内での働き

糖質の消化吸収速度を遅くし、食後の血糖値の上昇を抑える。コレステロールなど余分な脂質を吸着して排出する。

▽多く含まれている食材

オクラ、人参、ほうれん草などの野菜・キウイ、りんご、いちごなどの果物・海藻類 など



食物繊維の摂取状況

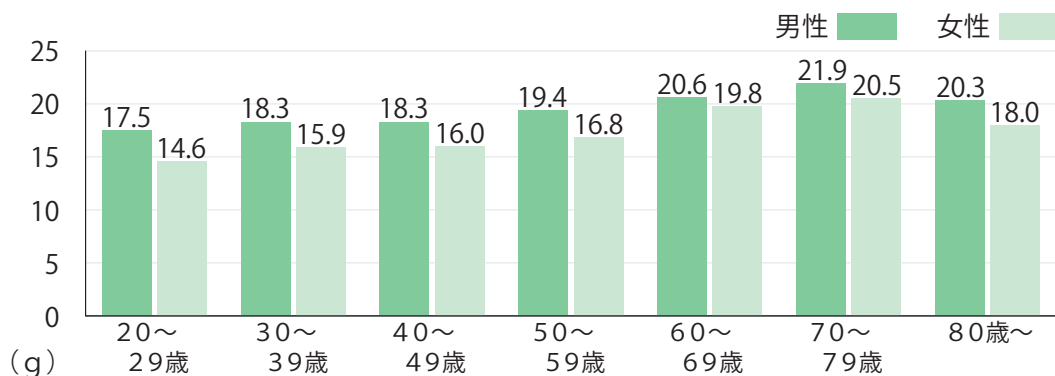
食物繊維の1日あたりの目安量は、次の通りになります。

	男性	女性
18～64歳	21g以上	18g以上
65歳以上	20g以上	17g以上

日本人の食事摂取基準2020年版より

しかし、国の調査によると、ほぼすべての年代で目標量を下回り、特に20～40歳代で摂取量が少ない傾向にあります。【下グラフ参照】

【年代別食物繊維摂取量(令和元年度国民健康・栄養調査より)】



食物繊維の摂取量を増やす工夫

食物繊維が多い食材は主に野菜ですが、冬は野菜の価格が高騰するため買い控える方も多く摂取量が低下する傾向にあります。そこで、野菜が高騰する季節でも手軽にとれる方法や食品の選び方についてお伝えします。

①主食からとる

白米を玄米やもち麦入りにすることで食物繊維の摂取量を4倍に増やすことができます。【左図参照】

茶碗1杯(※1)に含まれるエネルギー(kcal)と食物繊維(g)

白米



玄米



もち麦入り白米(※2)



※1：1杯を150gとして算出

※2：白米1合に対してもち麦を50g配合した場合

佐呂間産のもち麦「キラリモチ」

町内の「株式会社はまほろ」さんで栽培し加工販売されています。

通常の品種より水溶性食物繊維が多く含まれ、炊飯しても変色しにくい特徴があります。



PICK UP!!

1回分(5g)
1.4g含有



②汁物に海藻類をプラスする

海藻類にも食物繊維が多く含まれています。とろろこんぶやカットわかめなどの海藻類は調理の手間をかんげずに手軽にプラスできるのでおすすめです。

③料理しなくても活用できるもの

もずく、めかぶなどの海藻類は調理の手間がいらす、そのまま食べられるため、忙しいときにすぐに取り入れやすいです。また、納豆は大豆製品の中でも食物繊維が多く含まれているため、積極的に摂りたい食品です。

1パック(45g)
3.0g含有



1パック(50g)
1.1g含有



食生活を見直して健康に

食物繊維を積極的に摂るためには食生活のバランスを整えることが大切です。朝食を欠食したり、ダイエットのために炭水化物を控えたりするとそれだけで食物繊維を摂る機会が減ってしまいます。1日3回の食事を基本に、主食、主菜、副菜、汁物を揃えるように意識しましょう。