



栄養科 たより

令和3年4月号

【食物繊維で健康に!】

食物繊維にはいろいろな種類があることをご存知でしょうか??
種類によって、得られる効果が異なります。
今回は食物繊維の種類と効果についてご紹介します。

不溶性食物繊維

- ・腸内で水分を吸収して膨らみ、便の量を増やす
- ・腸の蠕動運動を活性化する

<多く含む食品>

ごぼう・玄米・きのこなど

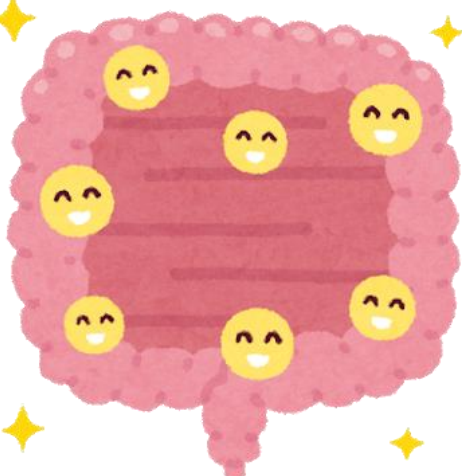
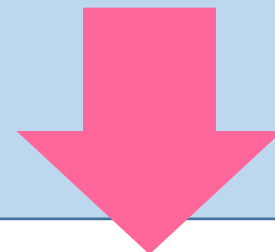


水溶性食物繊維

- ・善玉菌の栄養となる
- ・便を柔らかく、滑りよくする
- ・糖や脂質をの吸収を抑える

<多く含む食品>

りんご・ごぼう・菊芋など



どちらも大切ですが、中でも**水溶性食物繊維**は、

- ①善玉菌のエサとなり、善玉菌が増え便秘改善!
- ②腸管が元気になり、水分や栄養の吸収が良くなる!
- ③腸管は免疫機能の6割を担っており、腸管が元気になると免疫力もUP!

◎1日の食物繊維 摂取目標量◎

★男性 21 g

★女性 18 g



毎日
両手3つ分の野菜
を摂りましょう!

⚠ 日本人は平均6g 不足しています!

