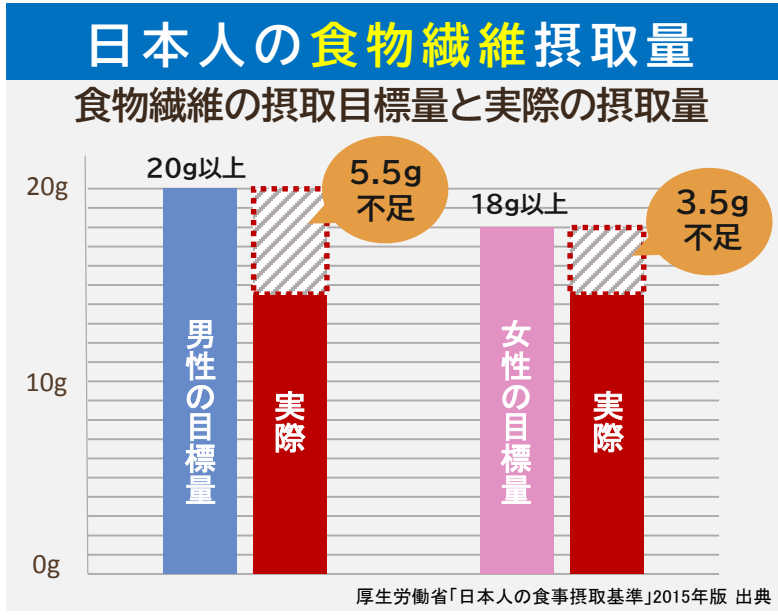


食物繊維について学ぼう！

日本人は食物繊維の摂取量が不足している！？

食物繊維の摂取目標量は
男性 20g以上
女性 18g以上
しかし、実際の摂取量は男性・女性、ともに**14.5g**！
男性は**5.5g**、女性は**3.5g**足りていません。



私たち、野菜を摂るようにしました！

はたして食物繊維の摂取量は増えているのでしょうか…？

お昼ごはんにコンビニのサラダを追加



コンビニのサラダは食物繊維が少ないレタスが多め。食物繊維はなんと2.5g～3g程度しかありません。これでは食物繊維を摂ったというには不十分。

毎日一本野菜ジュース200mlを追加



野菜ジュースは食物繊維は0.9～3.1gとばらつきがある上、糖質は食物繊維よりも多い10～15g！野菜ジュースでは十分な食物繊維はとれないですし、不要なものもプラスして摂取してしまいます。

1日不足分の食物繊維5gってどのくらいなの？

- トマト: 500g
- レタス: 460g
- 椎茸: 140g
- もやし: 360g
- ブロッコリー: 110g
- オクラ: 100g
- めかぶ: 150g

食物繊維5gを実際に食事で摂ろうとすると、この量の野菜が必要です。かしこく野菜を摂り、1日不足分の5g摂取をめざしましょう！

食物繊維4g、塩分1.7gのお弁当を参考にしてみましょう！

ヘルシー食 さばの生姜焼き風セット



mealtime

さばの生姜焼き風
根菜とささ身の薄口だし和え
もやしの和風ナムル
白菜の大豆そぼろあんかけ
大学いも
がんもの和風煮

食物繊維量 4g

ご飯(白米)200g

食物繊維量 0.6g

合計食物繊維量 4.6g

例えば・・・白米をもち麦ご飯へ変更



もち麦ご飯(もち麦:白米=1:2)
食物繊維量 約4.0g

プラス3.4gの食物繊維！

主な主食の食物繊維
白米200g 0.6g
玄米200g 2.8g
食パン100g 2.8g
ライ麦パン100g 5.6g
ゆでうどん200g 1.6g
ゆで蕎麦200g 4.0g
「白い」ものより、「黒い」物の方が食物繊維は多め！



食物繊維をたくさんとるコツって？

1. 汁物は具沢山に！
2. 野菜は加熱して食べやすく！
3. もち麦などの雑穀、玄米などの全粒穀物を取りいれよう！

食物繊維を多く含む食品



水溶性食物繊維

両方を含む

不溶性食物繊維