



# 栄養だより

令和6年



9月






ケアハウス藤花  
西野デイサービスセンター

## 繊維の日(10/1)

10月1日を「1001」と見立てて「せんいち」と読む語呂合わせからつくられた記念日。現代人に不足しがちな食物繊維の摂取向上のきっかけの日とすることが目的です。

食物繊維とは？

食物繊維とは「人の消化酵素では消化する事が出来ない、食物中の成分の総称」のことです。主に植物性食品に多く含まれ、水溶性と不溶性の2種類に大きく分けられます。特徴を知り上手に摂りましょう。

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
<ul style="list-style-type: none"> <li>• やわらかい便を作る</li> <li>• 善玉菌を増やし、腸内環境を整える</li> <li>• 糖質の吸収を緩やかにし食後血糖値の急激な上昇を抑える</li> </ul>  <p>こんにゃく 果物 海藻類 など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 腸の蠕動運動を高める</li> <li>• 便の量を増加させる</li> <li>• 発がん性物質などの腸内有害物質体外へと排出させる</li> <li>• 満腹感で食べすぎ防止</li> <li>• 摂り過ぎると便秘になることあり</li> </ul>  <p>穀物 豆類 野菜類 など</p>
<p>水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を多く含む食品</p>  <p>ごぼう                      アボカド にんじん                    納豆 かぼちゃ                   プルーン など</p>	

食物繊維を食べる時は

**水溶性食物繊維：不溶性食物繊維を1：2** の割合で摂取するのが理想的です。

食物繊維はどちらの種類も摂取しにくい栄養素ですので、意識してみましょう。最新情報（令和元年国民栄養調査）ではどの年代も食物繊維が足りていない状況でした。

### オススメ！

野菜は皮の部分に多く含まれているので、ご自分で調理される時は**皮ごと食べるか、皮をむく場合は薄く剥く**と良いでしょう。また、野菜は加熱するとかさが減って、食べやすくなります。ただし、水溶性食物繊維は水に溶け出るので、**ゆでるよりもレンジで加熱するか、汁ごと食べるスープ**がオススメです。



参考文献：松生(まついけ)クリニック