

栄養科通信

2018年4月10日

食物繊維

食物繊維には一般的に水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。その種類によって作用は異なりますが、以下のような働きがあります。

●食物繊維の分類

不溶性食物繊維		水溶性食物繊維
<ul style="list-style-type: none"> 野菜 穀類 豆類 小麦ふすま 未熟な果物 ココア ごぼう きのこ 	<ul style="list-style-type: none"> 酵母 えび かきの殻 	<ul style="list-style-type: none"> 熟した果物 植物の種子 葉 根 こんにゃく 海藻

(主婦と生活社編 最新改訂版からだに効く栄養成分バイブル、2006より一部改変)

1日の食物繊維の目安
男性20g以上 女性18g以上

1食あたりの目安量

生野菜 両手に乗る程度 or 茹で野菜 片手に乗る程度



きのこ類・海藻類・こんにゃくを
20g組み合わせて摂取しよう



1. 便通を整えて糞便量を増す

便容量を増加させ、便の固さを正常化し、腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にして便通を整えます。

2. 動脈硬化症、大腸がんなどの予防に役立つ

腸内で量を増した残渣物は、胆汁酸や腸内の発がん物などを吸着して糞便として排泄することにより、動脈硬化症、大腸がん、胆石の予防に役立ちます。

3. 肥満や糖尿病の予防に役立つ

食べる時に噛む回数を多く必要とするため、唾液の分泌量が増して満腹感を感じやすく、食べ過ぎの予防につながります。また、糖質や脂質の吸収を遅らせる働きがあるため、肥満の予防に役立ちます。食後の血糖の上昇を抑制するため、インスリンの分泌を節約でき、糖尿病の予防や治療にも役立ちます。

4. 消化管機能を亢進させたり、有害物質の生成を阻害する

大腸の働きを活発にし、また、大腸内の有害細菌の増加を抑え、有用細菌を優勢にします。腸内に持っている百種類以上の細菌の働きを活発にしたり、粘液分泌を促進し、腸内細菌叢を改善して腸の健康に役立ちます。

スポーツトレーナーによる

今の為の運動と将来の為の運動

ゴムチューブを使った運動を教わりました。ゴムチューブ1本あるだけで、腕や腹筋・背筋・足まで全身の筋肉を動かすことができます。興味がある方は今後行う予定のため、ぜひご参加ください。



◀ 次回のお知らせ ▶

日時：6月12日(火) 14:00~15:00

場所：1F青ブースカウンター前

内容：栄養指導『間食について~おやつの食べ方・タイミング~』
運動指導『「歩行」自身の足で歩くということ』

※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。皆様のご参加を心よりお待ちしております！！



連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 小坂橋 吉野