

# 食物繊維+5gコース

<b>食物繊維 について</b>	<p>食物繊維は、体内で消化されない成分で栄養にならないため、以前は軽視されていましたが、近年下記のような多くの効果があることが分かりました。</p> <p><u>厚生労働省の定める摂取目標量が20gであるのに対し、平均摂取量は15g程度とされています。</u></p> <p>食物繊維は、通常の食事の中でも不足しがちで、外食の多い方や食事回数の少ない方は特に不足してしまう傾向があります。</p> <p><b>外食を減らし、三食きちんと食べ、意識して摂取量を増やしましょう！</b></p>
<b>取組み内容</b>	食物繊維を多く含む食品を食べ、摂取量20gを目指します。
<b>効果</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・便の量が増え、排便を促します。</li><li>・ブドウ糖の吸収速度を遅らせることにより、血糖値の急上昇を抑え、糖尿病を予防します。</li><li>・コレステロールの吸収を低下させることにより、高脂血症を予防します。</li><li>・食物繊維を含む食品は噛みごたえのあるものが多いので、噛む回数が増え満腹感を得るので、食べすぎを防ぎます。</li></ul>

## +5gのためのポイント

### ●和食を中心としたメニューにする。

食物繊維を多く含む食物は、野菜・海藻・豆・きのこ等です。いずれも和食で多く取り入れられる食材なので、自然と摂取することができます。

### ●主食を工夫する。

食べる頻度が高い主食を工夫すると効果的です。

例：ごはんに、麦などの雑穀を加える。玄米に変える。パンをライ麦パンに変える。

### ●いつものおかずに食物繊維の多い具を加える。

例：味噌汁に豆腐・なめこ・ねぎ・わかめを加える。野菜サラダにしめじ・えのきを加える。

### ●食物繊維が多いおかずを一品増やす。

例：納豆・切干大根の煮物・きんぴらごぼう・かぼちゃの煮物・ひじきの煮物等

### ●野菜を過熱して食べる。

生で食べることでできる野菜より、加熱しないと食べにくい野菜の方が、食物繊維を多く含んでいます。（ごぼう・かぼちゃ・にんじん等）加熱して、かさを減らし、たくさん食べましょう。

### ●果物を食べる。

ジュースにすると加工過程で一部の食物繊維が失われます、生で1日1個程度食べましょう。

## 食物繊維が豊富な食品

野菜	切干大根	ごぼう	ほうれん草	たけのこ
	しゅんぎく	かぼちゃ	にんじん	ピーマン
	さやいんげん	ピーマン	かんぴょう	かぶ
海藻	ひじき	寒天	わかめ	あおのり
穀物	玄米	そば	オートミール	食パン
豆	大豆	納豆	あずき	落花生（ゆで）
キノコ	マッシュルーム	しめじ	干しシイタケ	
いも	さつまいも	やまいも	さといも	
果物	柿	りんご	パイナップル	バナナ

## 食物繊維を豊富に取れる料理

焼きそば	ざるそば	ひじきの煮つけ	クリームシチュー
切干大根の煮物	ロールキャベツ	きんぴらごぼう	ふかし芋
ブロッコリーのサラダ	かぼちゃの煮物	キャベツの炒め物	わかめスープ
ごぼうサラダ	ひじきの煮物	筑前煮	ほうれん草の胡麻和え



### 全国健康保険協会(協会けんぽ)佐賀支部

〒 840-8560 佐賀市駅南本町 6-4 佐賀中央第一生命ビル 2 階

TEL 0952-27-0612

佐賀支部 HP <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13,0,112.html>

佐賀全国健康保険協会 検索

