

見かけの数字に惑わされないで!

今月の栄養素

食物繊維

- ◆ 人間はほぼ消化できない
- ◆ 水溶性と不溶性に大別される
- ◆ 生活習慣病予防など、さまざまな健康効果がある

詳しくは10月号をチェック!



含有量の“数値マジック”にはご注意ください...

今月の栄養不足さん

ためて溜手でなさん(26)
溜め込み体質で、お通じは3日に一度あればいいほう。一人暮らしを始めてから、野菜や果物などを購入しても使い切れず、あまり食べなくなった。おなかの張りが気になるときは、ワンピースをよく着る。



1 お昼だ〜♪
食物繊維たっぷりのランチにしたいな!
どんな食材がいいのかなあ...調べてみよう

2 こんにちは、きくらげ、のり、ひじき、お茶、とうがらし...
×メモ×

3 よし、いざコンビニへ!
待って!! 見かけの数字に惑わされないで!

4 こんにちは、粉で食べたことある?
乾燥きくらげって、水で戻したらどれくらい膨らむか知ってる?
5倍とも10倍ともいうよ
煎茶やとうがらし、そのまま食べないよね!?

5 あっ! ほんとだ【乾】とか【粉】とか【干し】って書いてある!

6 もうひとつ、注意点があるぜ...
食物繊維は「水溶性」と「不溶性」に分けられると言ったろう?
その違いをしっかりと理解しているかい?
より効果的に健康づくりに役立てたいなら、もう少し俺の話を聞いてくれ

食物繊維の世界は奥深い! 詳しく知りたいなら次のページへ!



「水溶性」と「不溶性」 特徴を知って上手に付き合おう！



「水溶性」と「不溶性」はどう違うの？

水溶性食物繊維

- 水に溶けやすく、便をやわらかくする
- 糖質の吸収を緩やかにする
➔食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ
- コレステロールなどを吸着し、体外への排出を助ける

⚠ 食物繊維の過剰摂取は栄養の吸収を阻害するおそれがあります。サプリメントなどを摂取する際はご注意ください。

どちらか一方に偏らず、
バランスよくね！



不溶性食物繊維

- 水に溶けず、便のかさを増やす
➔腸のぜん動運動※が活性化
- 腸内で善玉菌のえさとなり、腸内環境を整える
- 胃や腸で水分を吸収して膨らむ
➔満腹感を得やすくなる

※ぜん動運動は動物の消化管や尿管などの器官で起こる運動で、管の一部分がくびれ、一方向へ伝播していき、管内の内容物を運んでいく動きのこと。



手軽に効率よくとれる、おすすめ食材は？

乾物や粉ではない状態で教えて！

乾物をもどすなど、計算しやすい状態に換算したおすすめ食材はこちらです。

食物繊維の量 (100gあたり)	食物繊維の 総量 (g)	水溶性 食物繊維の量 (g)	不溶性 食物繊維の量 (g)	【参考】
【ゆで】きくらげ	16.3	1.3	15.0	2個:約10g
【ゆで】いんげんまめ(赤)	13.6	1.5	12.0	10粒:約10g
【生】おから	11.5	0.4	11.1	大きさ1:約10g
納豆	6.7	2.3	4.4	1パック:約40g
【ゆで】ごぼう	6.1	2.7	3.4	4cm程度:約10g
アボカド(可食部)	5.6	1.7	3.9	1/2個:約50g
【ゆで】オクラ	5.2	1.6	3.6	1本:約10g

日本食品標準成分表(八訂)増補2023年 炭水化物成分表編

※端数処理のため一部総量が計と異なります。

お通じ対策には「不溶性」、血糖値やコレステロール値対策には「水溶性」が多い食材をとろう。
ただし、一般に「水溶性」のほうが不足しがちなうえ、便のかさだけがスムーズなお通じに必要なわけではない。
胃腸の負担や体調を考えてバランスよく、が大切だ！



コンビニランチは「ビーンズちょい足し」♪

コンビニやスーパーで売っているレトルトパウチや缶詰のミックスビーンズは、開封してそのまま食べられる気軽さが嬉しい食品です。サラダやスープにプラスすれば、食物繊維の量をぐっと増やすことができます。

パウチタイプは持ち運びに便利なおすすめポイント！



お弁当派ならおにぎりなどに混ぜても

ワンポイント

豆類は総じて不溶性食物繊維が多く含まれます。とりすぎはかえって便秘を悪化させる場合があるため、適量を取り入れてください。また、症状がひどい場合は、かかりつけ医やお近くの薬局の薬剤師等にご相談ください。