

食物繊維について学ぼう!

6番目の栄養素 食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素で消化できない食品中の難消化性成分の総称で、難消化性多糖類とも呼ばれます。食物繊維は以前、栄養価がなく消化管に対して負担をかける食物として敬遠される存在でしたが、近年、高い生理作用を有することが分かり、炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンに次いで6番目の栄養素として見直されています。

食物繊維の種類

食物繊維には水に溶けず水分を吸収して膨れ、腸壁を刺激して便を速やかに排泄する働きがある不溶性食物繊維と、水に溶け水分を抱き込んでゲル化し、有毒物質やコレステロールを吸着して便として排泄させたりする働きがある水溶性食物繊維があります。不溶性、水溶性の種類によって健康への働きが違いますのでいろいろな食品を組み合わせることが上手にとるコツです。



不溶性食物繊維を多く含む食品 (※1食分は目安量となります。)

食品名	1回使用量(g)	1回使用量あたりの含有量(g)
おから(新製法)	70	7.8
柿(干し柿)	50	6.4
あずき(乾燥)	30	5.0
いんげん豆(乾燥)	30	4.8
筍(ゆで)	150	3.8
ブロッコリー	100	3.7
かんぴょう	10	2.3
グリーンピース	30	2.1
切り干し大根	10	1.7
栗	40	1.6

水溶性食物繊維を多く含む食品 (※1食分は目安量となります。)

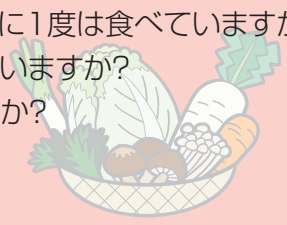
食品名	1回使用量(g)	1回使用量あたりの含有量(g)
ごぼう(ゆで)	80	2.2
かぼちゃ(西洋)	150	1.4
里芋	150	1.2
いんげん豆(乾燥)	30	1.0
納豆	40	0.9
パパイヤ	100	0.7
柿(干し柿)	50	0.7
かんぴょう	10	0.7
ほうれんそう	100	0.7
キウイフルーツ	100	0.7

◆参考:「食品成分表 2013(女子栄養大学出版部)」「調理のためのベーシックデータ第4版(女子栄養大学出版部)」

今すぐ
チェック!!

あなたの
食物繊維不足度

- ①主食(ご飯、パン、麺類)を1日に3食食べていますか?
- ②海苔、わかめ、昆布などの海藻類を1日に1度は食べていますか?
- ③しいたけ、しめじ、エリンギなどのきのこ類を2日に1度は食べていますか?
- ④果物を1日に1度は食べていますか?
- ⑤納豆、煮豆、おからなどの豆製品を1日に1度は食べていますか?
- ⑥さつまいも、じゃがいもなどのいも類を2日に1度は食べていますか?
- ⑦野菜類を合わせて1日に300g食べていますか?
- ⑧生野菜より茹で野菜を好んで食べますか?
- ⑨洋菓子より和菓子が好きですか?
- ⑩漬物を好んで食べますか?



気になる結果は?

チェックの数	結果
8~10	優秀!今のところは食物繊維不足は低めです。続けて規則正しい生活を心がけてください。
4~7	少し不足気味です。日頃から意識して食物繊維の多い食品を摂りましょう。
0~3	かなり不足気味です。便秘はしていませんか?積極的に豆類、野菜類を摂取するよう努力しましょう。