◇◆◇食物繊維をとりましょう◇◆◇

●食物繊維とは…

食物繊維とは、小腸で消化・吸収もされずに、大腸に達する食品成分のことを言います。
食物繊維は、水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維の２種類あります。

【食物繊維の働き】

①整腸効果（便秘予防、善玉菌を増やす）
②急激な血糖値の上昇を抑える。
③血中コレステロール濃度を低下させる。
④便のかさを増し、排便を促す。

主に、①～③は水溶性食物繊維、④は不溶性食物繊維の働きになります。

水溶性食物繊維を多く含む食品

オクラ、なめこ、長芋、昆布、わかめ、納豆、大麦、熟した果物など

食品名	食物繊維量（ｇ）
オクラ　生	5.0
なめこ　生	3.4
長芋　生	1.0
乾燥わかめ　水戻し	5.8
糸引き納豆	6.7

※100ｇあたり

不溶性食物繊維を多く含む食品

穀類、野菜、豆類、きのこ類など

食品名	食物繊維量（ｇ）
玄米	3.0
キャベツ　生	1.8
ごぼう　生	5.7
黄色大豆　ゆで	8.0
しいたけ　生	4.9

※100ｇあたり

【１日当たりの食物繊維摂取目標量】

年齢	男性	女性
18～29 歳	20ｇ以上	18ｇ以上
30～64 歳	22ｇ以上	18ｇ以上
65～74 歳	21ｇ以上	18ｇ以上
75 歳以上	20ｇ以上	17ｇ以上

日本食事摂取基準（2025 年版）より

【摂取量の平均】
男性：18.8ｇ
女性：16.9g
令和５年国民健康・栄養調査より

●食事に食物繊維をプラスしましょう

・**白米に玄米をプラス！**　ごはんお茶碗１杯（約 150ｇ）
白米 150ｇを白米 100ｇと玄米 50ｇの混ぜご飯にすると…
食物繊維の量は 0.8ｇから 2.0ｇに！　1.2ｇ増↑

・**野菜サラダにわかめをプラス！**
キャベツときゅうりのサラダ（100ｇ）にわかめ（10ｇ）を追加すると…
食物繊維の量は 1.7ｇから 2.3ｇに！　0.6ｇ増↑