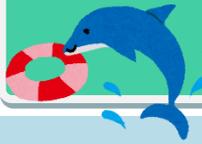


栄養部ニュース 7月号



発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2024年7月1日 No.24-07



今月のテーマは「食物繊維」

食物繊維の摂取は数多くの疾患と関連があると言われています。例えば心筋梗塞、脳卒中、循環器疾患、2型糖尿病、乳がん、胃がんなどの発症には食物繊維摂取量が多い方がリスク低減に繋がります。また食物繊維をビフィズス菌など善玉菌が利用することで、短鎖脂肪酸が産生されます。短鎖脂肪酸は腸管免疫との関わり、食欲抑制、抗うつ作用、認知機能改善作用など様々な研究が発表されています。

普段の食事で食物繊維がしっかり摂れているか振り返ってみましょう。

(※一部の消化器疾患では摂り方に注意が必要な場合があります。また食物繊維を多く含む野菜や果物、芋類、豆類などの摂取によりカリウム摂取量も多くなりやすいため、腎疾患のある方も摂りすぎに注意が必要な場合があります。詳しくは医師・管理栄養士へご相談ください。)

食物繊維の摂取目標量

日本人の食事摂取基準2020年版

(18~64歳) 男性**21g**/日以上、女性**18g**/日以上
(65歳以上) 男性**20g**/日以上、女性**17g**/日以上

動脈硬化疾患予防ガイドライン

2022年度版では

25g/日以上の摂取を推奨しています

1日の目標量を3回の食事で摂るために
1食6~7g程の食物繊維が必要です

<食物繊維 6~7gの食事例>

きんぴらごぼう小鉢1つ
(食物繊維 約 3g)

精白米ごはん150g
(食物繊維 約 0.5g)



ほうれんそうお浸し小鉢1つ
(食物繊維 約 1.5g)

きのこわかめの味噌汁1杯
(食物繊維 約 1.5g)

上記のように、野菜料理を食べるのは難しいと感じている方は…

まずは「**主食からの食物繊維の摂り方**」を見直してみませんか？

食品	重量	食物繊維総量
精白米ごはん	150g(茶碗1杯)	0.5g
七分つき米ごはん	150g(茶碗1杯)	0.8g
玄米ごはん	150g(茶碗1杯)	2.1g
もち麦入りごはん (精白米1合+もち麦50gで炊飯した場合)	150g(茶碗1杯)	2.2g
食パン	60g(6枚切り1枚)	1.3g
全粒粉パン	60g(6枚切り1枚)	2.7g
(参考)オートミール	30g(大さじ5杯)	2.8g

※メーカーや商品により数値は異なる場合があります。

※適正な主食量は個人により異なります。当院では医師の指示のもと個人栄養相談を行っています。ご希望の方は医師へご相談ください。

1食変更するだけでも
小鉢1つ分相当の食物繊維
を補うことができます！



チェック

食物繊維が豊富な主食を選択することで
毎日安定的に食物繊維の摂取量を
増やすことができます。

⚠️ ダイエットなどでの主食の控えすぎは食物繊維の不足に
繋がる可能性があります。適量摂ることが大切です。