

栄養部ニュース 9月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2025 年 9 月 1 日 No.25-9



日本人の食事摂取基準(2025 年版) その 3

今回は食物繊維について解説します!

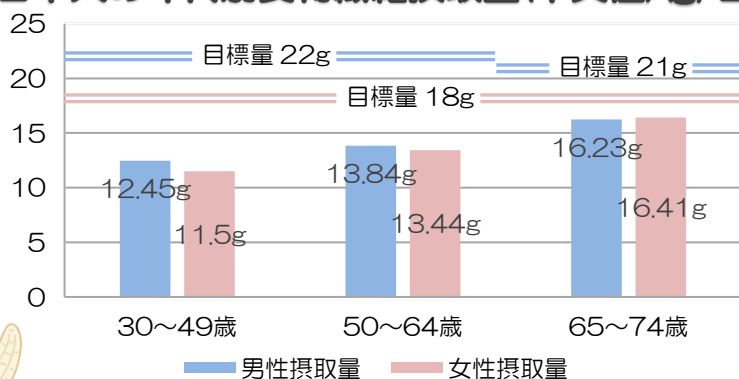
日本人の食事摂取基準 2025 年版では食物繊維の目標値が一部年齢区分で変更されました。食物繊維とは食べ物の中に含まれ、ヒトの消化酵素で消化することのできない難消化性炭水化物です。炭水化物から糖質を除いた部分を食物繊維と呼びます。食物繊維の摂取量が多いほど総死亡率、心筋梗塞、脳卒中の発症率などが低くなる傾向が報告されています。

食物繊維の食事摂取基準(g/日)

性別	男性	女性
年齢	目標量	目標量
18~29 歳	20g 以上	18g 以上
30~49 歳	22g 以上	18g 以上
50~64 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

※18 歳以上の目標量を抜粋

日本人の年代別食物繊維摂取量(中央値)(g/日)



※摂取量(中央値)は平成 30 年・令和元年国民健康・栄養調査より

目標量に対して、摂取量が 1 日で 4~9g 程不足しています!!

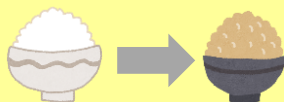
目標量を達成するために

- 食物繊維は穀類、野菜、果実、芋類、豆類、きのこ類、海藻類、種実類などに多く含まれています。
- 主食を玄米、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンに置き換えたり、味噌汁や主菜に野菜を加えたりすることで摂取量を増やせます。



肉炒めに野菜を足してみる

キャベツ 1 枚(50g) 七訂: 0.9g (八訂: 該当なし)



白米 200g 七訂: 0.6g (八訂: 3.0g)
→玄米 200g 七訂: 2.8g (八訂: 該当なし)



なめこ 10g 七訂: 0.3g (八訂: 該当なし)

※日本食品標準成分表の七訂と八訂では一部食品で測定方法が異なり、抽出物も異なるため八訂の方が食物繊維の成分値は多くなります。日本人の食事摂取基準 2025 の食物繊維の目標量は七訂を基に策定されました。

食物繊維には

どんな働きがあるの?

○水に溶ける水溶性食物繊維

海藻、果物、野菜に多く含まれる
例) ワカメやバナナなど

- 糖質の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を抑制する
- 血液中のコレステロールやナトリウムを吸着して体外に出す
- 腸内の腸内細菌のうち、善玉菌の割合を増やし、腸内環境を良好に整える

○水に溶けない不溶性食物繊維

豆類、穀類、きのこに多く含まれる
例) 大豆やオートミールなど

- 便の体積を増やして排便しやすくする
- 腸の蠕動運動を促し、排便をサポートする

疾患のある方、食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。

次号では鉄についてご紹介する予定です。



参考資料:「日本人の食事摂取基準(2025 年版)」策定検討会報告書
厚生労働省 食物繊維の必要性和健康

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/information/food/e-05-001.html>
作成: 杏林大学医学部附属病院(三鷹) 栄養部 監修: 栄養委員会