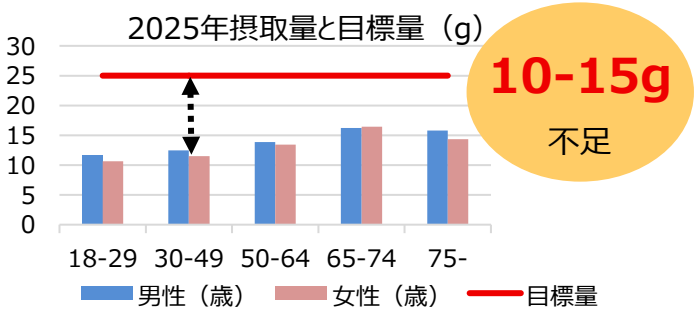
栄養部ニュース 11 月号

発行：杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2026 年 11 月 1 日 No.26-11

食物繊維について学びましょう

▶▷▶食物繊維とは、小腸で消化されず、そのまま大腸まで届く成分のことです。
便秘を防ぐ整腸効果だけでなく、2 型糖尿病、がん（乳・胃・大腸）、心筋梗塞、脳卒中の発症リスクの低下との関連が報告されています。

◆実際に不足している量は？

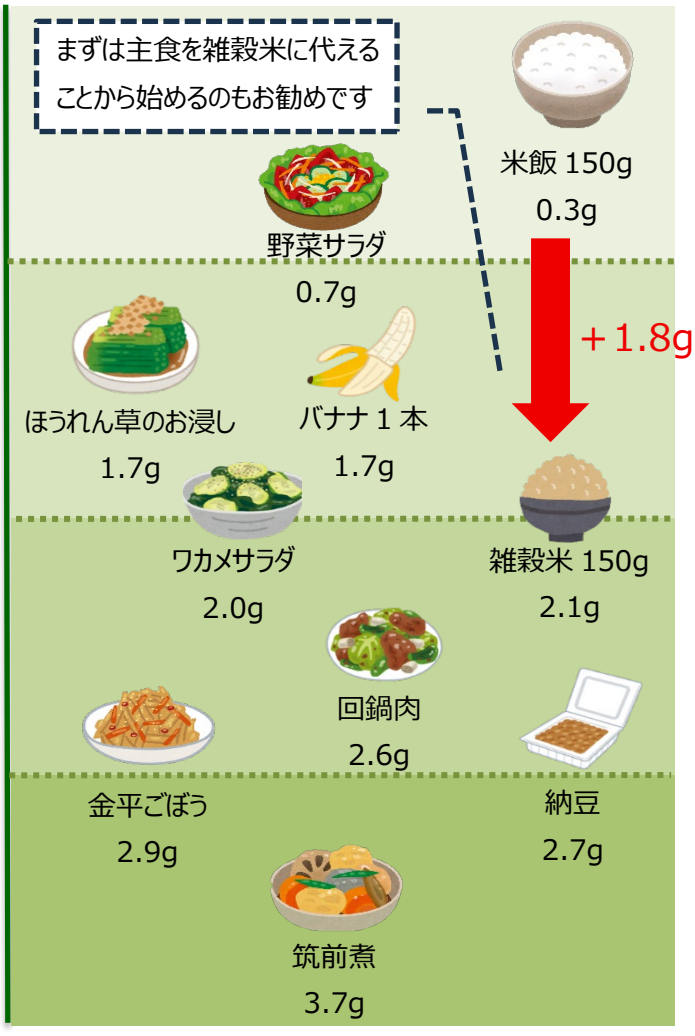


近年、食の欧米化や米・野菜摂取量の減少などにより食物繊維の摂取量が減っています。上のグラフをみると、どの年代においても目標量をかなり下回っていることがわかります。

◆食物繊維の種類

水溶性食物繊維	
働き	✓ 便を軟らかくしてスムーズな排便を促す ✓ 食後の急激な血糖値の上昇を抑える
代表的な食品	昆布やワカメなどの海藻類・芋類・こんにゃく・大麦やオーツ麦・バナナなどの果物・納豆
不溶性食物繊維	
働き	✓ 便のカサを増し、腸を刺激して活発にする ✓ 大腸がんの予防
代表的な食品	ごぼうやたけのこ・玄米などの穀類・きのこ・インゲン豆や大豆

◆食品・料理に含まれる食物繊維量の目安(g)



参考文献：厚生労働省「食物繊維の必要性と健康」（2026）https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-05-001、文部科学省「日本食品標準成分表」2020 年版（八訂）、厚生労働省「日本人の食事摂取基準 報告書」（2025 年版）、厚生労働省「令和 6 年国民健康・栄養調査の結果」

11 月 14 日は「世界糖尿病デー」

世界に拡がる糖尿病の脅威に対応するために、1991 年に **IDF**（国際糖尿病連合）と **WHO**（世界保健機関）が制定しました。
インスリンを発見した**バンディング博士の誕生日**であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表してこの日を顕彰しています。
シンボルカラーである**「ブルー」**は国連やどこまでも続く空を表しています。

※インスリン…膵臓から分泌されるホルモンの一種で、血糖値を下げる働きをもつ

参考：「世界糖尿病デーについて」 https://www.wddj.jp/01_syushi.htm

当院でも外来棟でライトアップを行っています！
ぜひ一度ご覧ください。



作成：杏林大学医学部付属病院（三鷹）栄養部　監修：栄養委員会