

# 食べ物・栄養新聞

2016年度  
第11号

田宮病院 栄養管理室  
2016年2月1日発行

## 食物繊維

食物繊維は以前、不要な栄養素とされてきました。しかしながら現在ではさまざまな効能が認められ、食物繊維の働きが注目されています。

食物繊維は、意識して摂らないと不足しがちとされています。

### 〈食物繊維の1日の目標量〉

成人男性：20g以上

成人女性：18g以上

### 〈食物繊維の1日の摂取量〉

成人男性：平均14.7g

成人女性：  
(平成25年度国民健康栄養調査より)

男性は5.3g、  
女性は3.3gも  
不足しています！

野菜に食物繊維が多いとはいえ、生野菜サラダばかりでは、かさが多く、量がなかなか摂れません。煮物やおひたしなどのように、火を通したほうがかさが減ってたくさん食べられます。



## 食物繊維の驚くべき効果！！

### 便秘予防

便秘の予防には食物繊維が決め手です！



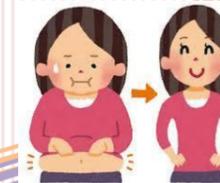
### 虫歯予防

よく噛むため、あごを強くし、歯並びを良くする効果があります！



### ダイエット効果

よく噛むため、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます！



### 肌荒れ予防

便秘の予防することで腸内環境を整え、吹き出物などの肌トラブルを防ぎます！



### 生活習慣病予防

糖質の吸収を送らせて、急な血糖上昇を防ぎます！  
またコレステロール値を低下させます！

