



食生活だより



令和5年1・2月号
神立病院 栄養科発行

◎食物繊維とは…

食物繊維は、**人の消化酵素で消化することができない成分**の総称です。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、**女性18g以上、男性21g以上**（18～64歳の場合）を1日の摂取目標量と定められています。

◎食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」がある!!

「水溶性食物繊維」

水に溶けて
ネバネバ状に

- ・糖質の吸収をおだやかに
→食後高血糖を抑える
- ・コレステロールと吸着して排出
→血中コレステロールの低下
- ・善玉菌のエサに
→おなかの調子を整える

「不溶性食物繊維」

水を吸って
カサを増やす

- ・便のカサが増える
→便秘改善
- ・有害物質（発がん物質等）を排泄
→発がんリスクの低下



◎水溶性・不溶性食物繊維が含まれる主な食品

「水溶性食物繊維」



わかめ



ひじき



もずく



里芋

「不溶性食物繊維」



キャベツ



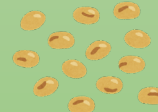
レタス



ほうれん草



きのこ



大豆

「水溶性・不溶性食物繊維」



ごぼう



にんじん



じゃがいも



アボカド

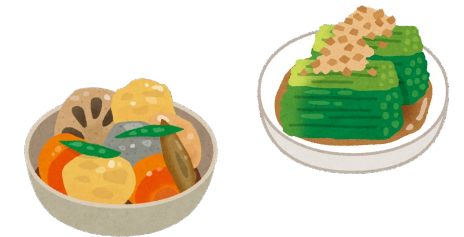


キウイ
フルーツ



納豆

★これらの食品を使った副菜を**毎食1品**は取り入れましょう。



栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、管理栄養士からわかりやすくお話をさせていただきます。
まずは主治医にご相談ください。

受付日時：月曜日～金曜日（9：30～16：30）

土曜日（9：30～11：30）

場所：A棟4階 栄養相談室

