

野菜の栄養 ～食物繊維について～

食物繊維とは？

食物繊維とは消化酵素では消化されない成分で、多くは植物や海藻、きのこなどの細胞壁を構成する成分です。

食物繊維は体の構成成分やエネルギー源にならないため、かつては単なる「食べ物のカス」として扱われていましたが、現在は様々な健康効果が明らかになっています。

★食物繊維の働き★

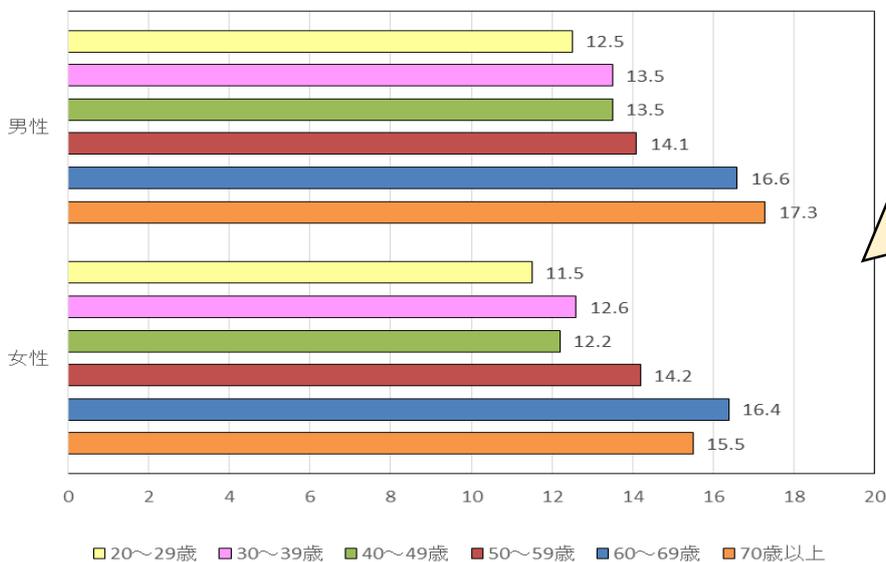
- ・脂質の吸収を抑える
- ・動脈硬化を予防する
- ・血糖値の急激な上昇を抑える
- ・便通を良くする
- ・腸内の善玉菌を増やす
- ・腸で膨らむため満腹感を得やすく、食べすぎ防止に役立つ



日本人は食物繊維が不足？

昔は、和食を中心とした食生活で、野菜をはじめ、穀類、豆、いもなどの摂取が多く、食物繊維が不足することはありませんでしたが、食生活の欧米化がすすむとともに、食物繊維の供給源となる食品の摂取が減ってきました。

食物繊維の平均摂取量（平成25年国民健康・栄養調査より）



食物繊維の目標摂取量(g) (日本人の食事摂取基準2015)

	18～69歳	70歳以上
男性	20g以上	18g以上
女性	19g以上	17g以上

※どの世代も目標摂取量
に達していません。

食物繊維を多く含む野菜

野菜名	含有量 (生、可食部100gあたり)
ごぼう	5.7g
モロヘイヤ	5.9g
オクラ	5.0g
ブロッコリー	4.4g
西洋かぼちゃ	3.5g
春菊	3.2g
ほうれんそう	2.8g
たけのこ	2.8g
にんじん	2.5g

生野菜だけではなく、ゆでたり、炒めたり、蒸したりすることで、たくさん食べる事ができます。具だくさんのみそ汁・鍋物などもおすすめです。しっかり食べて快調（腸）な毎日を過ごしましょう！

