

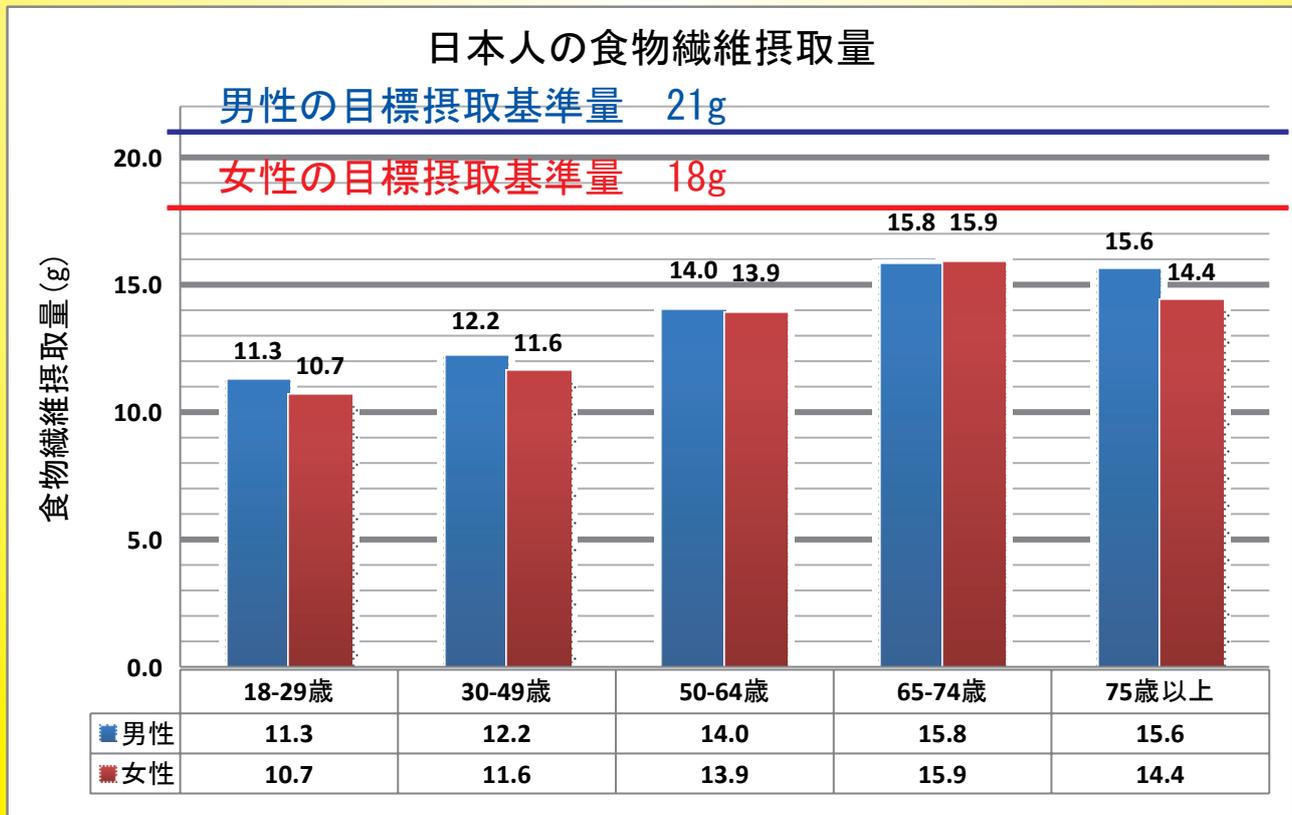
食物繊維の必要性

食物繊維は消化酵素で消化や吸収されずに、腸内を掃除してくれる食品成分です。食物繊維と言っても、野菜や果物に含まれるもの、海藻などに含まれるもの、微生物が作るものや動物性のものもあります。

最近では食物繊維は整腸作用だけでなく、血糖値の上昇をおさえたり、中性脂肪を低下するなど、多くの生理機能が明らかになっています。

ところが食生活の変化に伴い、ほとんどの年齢で不足しているといわれている食品成分です。

日本人の摂取基準（2020年）では男性21g、女性18gを目標としていますが、現状では多くの方が不足しています。



食物繊維摂取不足による健康リスクと考えられているもの

便秘、肌荒れ、痔、虫垂炎、胃潰瘍、胆石、肥満、糖尿病、腸閉塞、横隔膜ヘルニア、静脈異常、動脈硬化、高血圧、高脂血症など

食品では意外と取れない食物繊維

食材に含まれる食物繊維の量 (g / 100g)

 さやえんどう 2.0g	 里芋 2.2g	 ほんしめじ 2.3g	 さつまいも 2.3g
 たけのこ 2.3g	 にんじん 2.6g	 えのきだけ 2.9g	 かぼちゃ 3.0g
 ごぼう 3.6g	 生しいたけ 4.5g	 えだまめ 5.4g	 納豆 9.6g
	 わかめ (干) 38.0g	 ひじき (干) 55.0g	

一つの食品だけでは必要な栄養も量も偏ってしまうので、色々な食品を組み合わせることが、大切になってきます。しかしながら毎日継続して、食事だけで食物繊維量を摂ることは、難しいと思います。

そこで提案!!!

1日に不足している食物繊維量5gを増やすために

食物繊維量だけなら



食物繊維の含有量は
1包 5g

腸内環境の改善も



食物繊維の含有量は
1包 3.77g

野菜が少ない方には



食物繊維の含有量は
1包 4g

**食物繊維の不足が、様々な健康リスクにつながります。
積極的・継続的に摂ることが重要です!!**