



担当

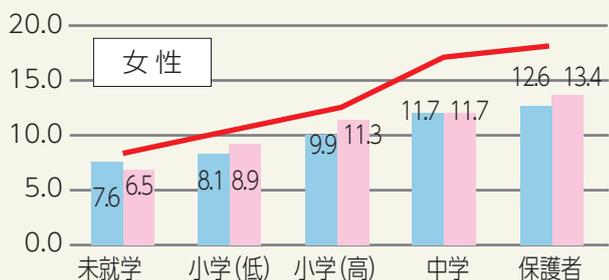
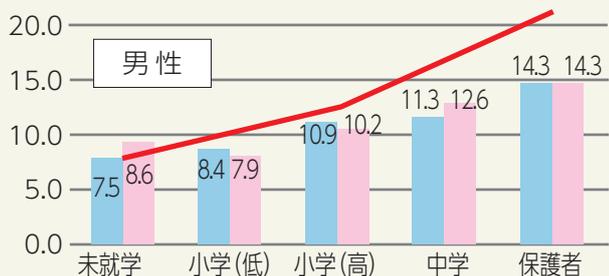
管理栄養士 竹田 卓苗

健康情報

今月のテーマ

「令和3年度厚真町食生活実態調査」 結果から見た食習慣の特徴～食物繊維編～

平成28年度・令和3年度の食物繊維摂取の調査結果



— 目標量 (下限)
 ■ 平成28年度調査 ■ 令和3年度調査

食物繊維の摂取量が目標量を下回る

町は、令和3年度に町内在住の3歳から15歳までの子どもと保護者に食生活実態調査を実施しました。その結果、「塩分摂取量が多い」「食物繊維が不足」「菓子や嗜好飲料の摂取量が多い」ことが分かりました。また、食物繊維の摂取量は、男女を問わずほとんどの年代で日本人の食事摂取基準（令和2年版）の目標量を下回りました。食物

繊維の摂取は、生活習慣病の発症や重症化予防に効果的で、積極的な摂取が必要です。

なぜ食物繊維をとったほうが良いのか？

①食べた物の消化吸収を遅らせる働きがある
 ↓粘性が強く、糖の吸収を遅らせ脂肪を吸着する働きがあり、生活習慣病予防につながります。

②腸内細菌のエサになり、善玉菌の工サになり、悪玉菌の増殖を抑えて免疫細胞が住みやすい

③便秘を解消する
 ↓水分を吸収して、便の量を増やす働きがあります。便の量が少ないと便秘になりやすく、大腸ガンの原因になります。

④満腹感がアップし減量につながる
 ↓食物繊維は胃で消化されるまで時間がかかるため、食べ物を長く胃に留めて腹持ちが良くなります。



こんな献立がおすすめ

食物繊維が多く含まれる食品…穀類、芋類、野菜、キノコ類、豆類、海藻類、果物など



白飯	0.6g	ライ麦パン	4.0g	押麦入りご飯	1.2g
わかめとキノコ	2.5g	カボチャの豆乳スープ	2.9g	鮭のちゃんちゃん焼き	2.3g
たっぷりみそ汁	2.5g	トマトとほうれん草のオムレツ	1.3g	根菜とこんにゃくのきんぴら	4.0g
オクラ納豆	3.7g	ブロッコリーとアボカドのサラダ	4.3g	キウイフルーツ1/2個	1.3g
切干大根の煮物	1.8g			食物繊維合計	8.8g
食物繊維合計	8.6g	食物繊維合計	12.5g		