



食物繊維で腸内環境を整えよう！



自分の腸内環境に関心をもっていますか？

腸内環境が整っていないと便秘になりやすくなるなど体調に影響を及ぼすことがあります。

腸内環境を整える方法のひとつとして食物繊維を積極的にとることがあげられます。

食物繊維とは

食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することのできない物質。

言い換えると、食物繊維はこの消化酵素の作用を受けずに小腸を通過して、大腸まで達する成分です。水溶性と不溶性があり、それぞれ腸管内での働きが違います。

水溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便をやわらかくする
- ・便の滑りをよくする
- ・善玉菌の餌になる

【こんなときにおススメ！】

- ・便が硬い
- ・排便時に力む



不溶性食物繊維

【腸管内での働き】

- ・便のかさを増す→押し出す
- ・腸の運動を促す

【こんなときにおススメ！】

- ・排便回数が少ない
- ・腸があまり動かない



食物繊維の一日あたりの摂取目安量をみてみましょう。

成人男性 21g以上

成人女性 18g以上

※水溶性と不溶性の総量

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年度)」より

体調のサインとしては

「1日1回定期的に排便がある」ことが
必要量をとれているかの目安になります。

それぞれの特徴を
知って、体に合わせて
とりましょう！



日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃には1人あたり一日20gを超えていましたが、近年、穀類・芋類・豆類の摂取量減少により、一日あたり14g前後と推定されます。腸内環境を整えるために食物繊維を積極的にとるようにしましょう！



食物繊維の多い食材を食べよう

水溶性食物繊維



山芋



海藻



オクラ など

ネバネバ~

不溶性食物繊維



きのこ

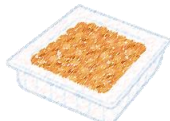


玄米

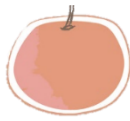


れんこん など

水溶性と不溶性両方を含む



納豆



りんご



ごぼう



おから など

食物繊維を手軽により多くとるために！

・食物繊維が豊富な主食
例) 白米を玄米・胚芽米・
雑穀に置き換えて

主食



・汁物は具たくさんに
例) きのこや野菜・いも類・
海藻を入れて

汁物



・豆類・豆製品を取り入れる
例) 煮物や煮びたしに水煮大
豆や厚揚げを足して

豆類・豆製品



1日+3~4g! を目標に

・毎日果物を食べる
例) 生のまま食べられる
果物で手軽に
(1日200g程度)

果物



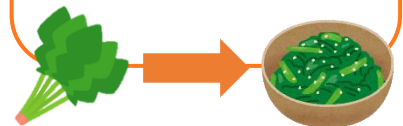
・生よりも乾燥食品を
例) 切干大根や干しシイタケが
生より食物繊維が多い

食材選び



・野菜は加熱してかさを減らす
・皮ごと食べる

調理の工夫



理想の便 3つの条件

- ① 色が黄色
- ② バナナ 2 本分の量で、
ほどよいやわらかさ
- ③ 水洗トイレの水に浮く

日々の食事を見直すことで、
腸内環境を整えて、活力に
満ちた日々を送りましょう！