



# 食物繊維を摂りましょう！

## 食物繊維とは？

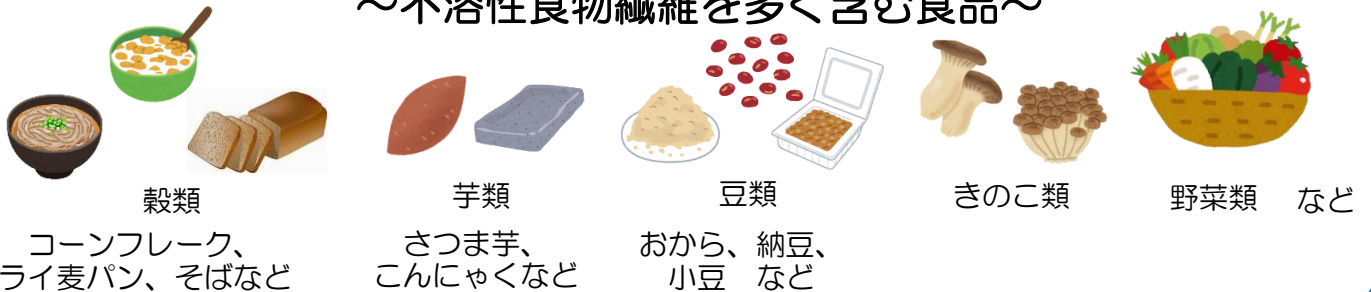
「食物繊維」とは人の消化酵素によって消化されにくい食物中の成分です。大きく分けて水に溶けにくい“**不溶性食物繊維**”と水に溶ける“**水溶性食物繊維**”の2種類があり、それぞれに特徴があります。

## 食物繊維の働きと多く含まれる食品

### ～不溶性食物繊維の働き～

- ・水分を吸収して便のカサを増やします。便が増えると、大腸が刺激され、排便がスムーズになります
- ・有害物質を吸着させて、便と一緒に体の外に排出するため、腸をきれいにしてくれます。

### ～不溶性食物繊維を多く含む食品～



### ～水溶性食物繊維の働き～

- ・便に水分を含ませ、やわらかくします。
- ・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。
- ・糖分の吸収をおだやかにし、食後の血糖値の急激な上昇を抑えます。
- ・コレステロールを吸着し体外に排出することで血中のコレステロール値を低下させます。

### ～水溶性食物繊維を多く含む食品～



## 食物繊維を増やすポイント

- ・主食の米を玄米や雑穀入り米にしたり、パンは全粒粉やライ麦のパンを選ぶ。またシリアルを利用する。
- ・毎食、野菜の料理を食べるようにする。
- ・生野菜だけではなく、煮物やお浸しなど火を通して沢山の量を食べられるようにする。
- ・1日1回はきのこ、芋、豆、海藻、果物を食べるように心がける。