



## 食物繊維、摂れていますか？

日本人の食事摂取基準が2020年に改訂され、その中で食物繊維の1日の摂取基準は成人男性21g以上、女性は18g以上、65歳以上でも男性20g以上、女性17g以上になっています。食物繊維は、摂取量不足が生活習慣病の発症率または死亡率に関連していることから、目標量が設定されました。

平成28年国民健康・栄養調査では成人における食物摂取量は13.7gです。

### 食物繊維とは？

人の消化酵素で分解されない、食べ物に含まれる成分のことです。

食物繊維には水にとけやすい水溶性食物繊維と、水にとけない不溶性食物繊維があります。

#### 水溶性食物繊維

便をやわらかくして排泄を促します

食後血糖値の上昇を抑えます

コレステロールを吸着し、体外に排泄します

#### 不溶性食物繊維

水分を吸収して便の容積を増やし、腸を刺激して排便を促します

また、どちらも腸内環境改善に役立ちます。

食物繊維が多く含まれる食事は低カロリーで肥満を防ぎ、噛み応えがあるため咀嚼回数も増えます。

### 多く含まれる食材

水溶性食物繊維 … わかめ、ひじき、こんにゃく、果物など

不溶性食物繊維 … キャベツ、ほうれん草、きのこ類など



たとえば、みそ汁にえのきを20g入れると食物繊維が0.7g、サラダにミニトマト2個たして0.3gなど、毎日の食事に少し足すだけでも摂取量は増えます。



生の野菜で摂るのは量が多くなって大変なので、ゆでたり蒸したりしてかさを減らしても良いですね。

## 日照時間とビタミンD



### ビタミンD

食べ物からとったり、日光を浴びることで体内で作られます。

カルシウムとリンの吸収を促進する働きがあり、不足すると骨がもろくなります。

上記のとおりビタミンDには日光も必要。

日照時間が減るこれからの季節は、食事に取り入れていきましょう。

### ビタミンDを多く含む食材

… 魚、卵、きのこ類



水に溶けにくく脂に溶けやすい脂溶性ビタミンなので、きのこなどで食べるときは炒め物などにすると効率よく摂れます。

ただし、摂りすぎには注意です。普通の食事では問題ないですが、サプリを活用していたり、偏った食事の場合は注意をしてください。



## 運動の秋 無理せず歩きましょう



涼しくなって運動をしやすい季節になりました。

運動不足解消の為、健康増進の為、ウォーキングを始めている方もいるのではないのでしょうか。

厚生労働省から出ている「健康日本21」では1日の歩数目標を成人で男性9200歩、女性8300歩、高齢者では70歳以上の男性6700歩、女性5900歩としています。

また、高齢者については「歩行運動や下肢・体幹部のストレッチングおよび筋力トレーニングを行ったり、種々のレジャー活動や軽スポーツなどを積極的にこなすこともまた有効である。」としています。

運動しすぎて体を痛めたり疲れて続かなくなったりしないよう、無理せず運動を楽しみましょう。

～編集後記～

あんなに暑かった夏も過ぎ、木々が紅葉してきました。

近所の散歩でも季節を感じています。

栄養科 藤田

