

食物繊維不足していませんか？

食物繊維は穀類や野菜類などに多く含まれています。意識して摂取しないと摂取量の確保が難しい栄養素です。

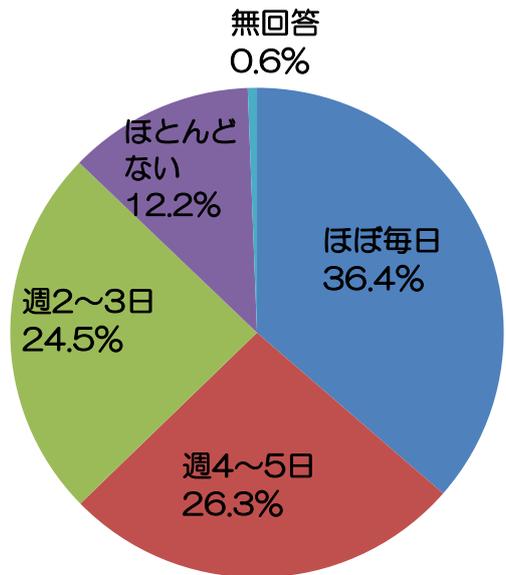
食物繊維は整腸作用や生活習慣病の発症や重症化予防に効果があるといわれているため 1 日の摂取目標量が設定されています。

	18～64歳	65歳以上
男性	21 g 以上	20 g 以上
女性	18 g 以上	17 g 以上

※日本人の食事摂取基準(2020年版)

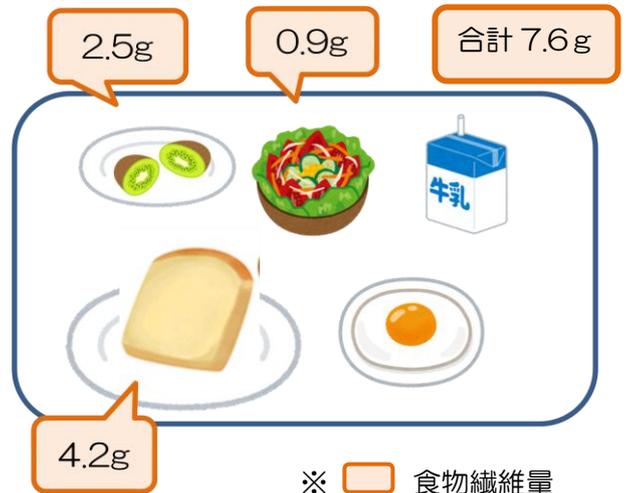
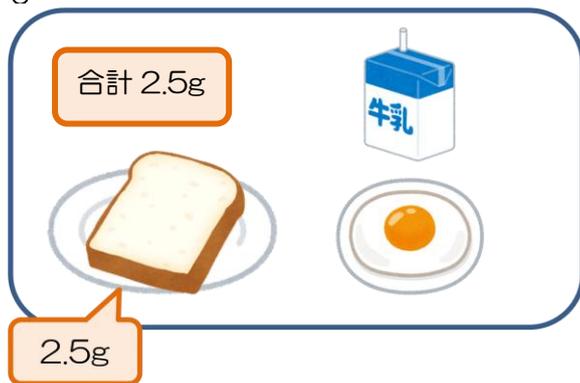
右の図の様に、主食・主菜・副菜を取り入れた食事を毎日している人は半数以下で、食事内容の偏りにより、食物繊維摂取量が不足している可能性があります。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1日2回以上食べていますか？



参考資料：農林水産省「栄養バランスのよい食事の頻度」

ひと工夫で食物繊維アップ！



《ポイント》

- ・食パン(6枚切り)から全粒粉パン(6枚切り)に変更して食物繊維 1.7g アップ
- ・サラダ(トマト 50g、レタス 20g、きゅうり 20g)とキウイを追加して食物繊維 3.4g アップ

食物繊維の摂取を意識して、

「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく食べましょう！

参考資料：農林水産省

「栄養バランスに配慮した食生活の実態」



国家公務員共済組合連合
横浜南共済病院・栄養科
管理栄養士 北岡