



健康だより

第128回 平成29年 6月号
伊奈病院 健康管理課

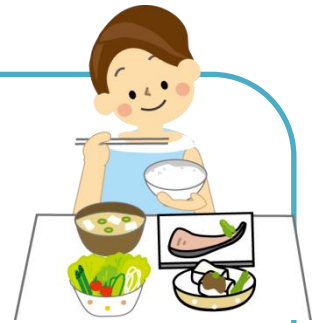
食物繊維について

食物繊維(しょくもつせんい)とは

食物繊維は、炭水化物の一種。食べても消化・吸収されず、栄養はありません。しかし、糖質の吸収を緩やかにしたり、コレステロールの吸収を抑えるなど、生活習慣病の予防のために大切な成分です。

食物繊維の効果

- 便秘を解消 (便の量を増やして、腸の動きを活発化。)
- ダイエット効果 (よく噛んで満腹感アップ。食べ過ぎを防ぐ。)
- 高血圧予防 (塩分の吸収を抑える。海藻類がおすすめ。)
- コレステロール値を下げる (マイタケ・シイタケなどきのこ類がおすすめ。)
- 糖尿病の予防 (急激な血糖値の上昇を防ぐ。)
- 腸内環境を整える (老廃物を排出。美容効果アップ。)

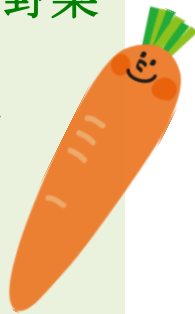


食物繊維が豊富な野菜

ごぼう・イモ類・豆類
ホウレンソウ・にんじん
ピーマン・レンコン
キャベツ・小松菜

干した野菜

(きくらげ・切り干し大根
かんぴょう) など



食物繊維が豊富な果物

アボカド・ブルーベリー
みかん・キンカン
リンゴ・イチゴ
キウイフルーツ
バナナ
ドライフルーツ

など



食物繊維を増やすコツ

- 白米に大麦や玄米を加える。全粒粉のパンを選ぶ。
- いつもの食事に野菜やキノコ・海藻を加える。
- 食物繊維が豊富な野菜の皮や葉の部分を利用する。



大根の葉は、細かく刻んで、醤油と砂糖とゴマ油で炒めたり、お味噌汁の具にもおすすめです。

よい人間関係を結ぶ 「褒め言葉」



だいぶよくなったね

