

# 食物繊維を摂りましょう!

メタボリックシンドロームを予防する強い味方!

## 食物繊維の働き

- ①咀嚼の回数の増加
- ②唾液分泌の促進
- ③満腹感の増加
- ④便秘予防
- ⑤食後の血糖値を抑制
- ⑥コレステロール値の降下
- ⑦有害物質の毒性を軽減
- ⑧大腸がん予防

**メタボリックシンドローム**

**内臓脂肪型肥満**

**+**

**脂質異常症**   **食後高血糖**   **高血圧**

**予防・改善!!**

## 食物繊維の成人1日あたりの目標量

食物繊維の食事摂取基準は、1000kcal当たり10gを目安量とします。

男性  
20g

女性  
17~18g

### 食物繊維を多く含む食品に含まれる食物繊維量

穀類	<b>玄米ごはん</b> 御飯一膳 (150g) <b>2.1g</b>	<b>そば</b> 1食分 (180g) <b>3.6g</b>	野菜類	<b>ごぼう</b> 1/4本 (50g) <b>2.9g</b>	<b>ブロッコリー</b> 1/4本 (60g) <b>2.6g</b>
豆類	<b>おから</b> 1/2カップ (50g) <b>5.8g</b>	<b>納豆</b> 1食分 (40g) <b>1.4g</b>	くだもの類	<b>バナナ</b> 1本 (150g) <b>1.7g</b>	<b>りんご</b> 0.5個 (150g) <b>2.3g</b>
海藻類	<b>ひじき</b> 大さじ1 (5g) <b>2.2g</b>		きのこ類	<b>えのき</b> 0.5P (40g) <b>1.6g</b>	<b>しめじ</b> 0.5P (50g) <b>0.9g</b>