



快便生活を送るためには欠かせない食物繊維について
勉強していきましょう

食物繊維って実はすごいです!!



食物繊維は水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やしてくれます。食物繊維の働きは便秘解消ばかりではないのです。

とくに水溶性食物繊維（りんごやかんきつ類の皮・ゴボウ・こんぶ・わかめ・こんにゃく）には、ブドウ糖の吸収をゆるやかにするはたらきがあり、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。

また、食物繊維は小腸におけるコレステロールの吸収もガードするので、コレステロールの低下も期待できます。

そして食物繊維のもうひとつの特徴は、低カロリーなこと。

たくさん摂取しても太りにくく、満腹感も得られるので、肥満防止にも役立ってくれる優れたものです。

食物繊維は1日20~25g以上摂取することがすすめられます食物繊維の多い食べ物を積極的に摂取しましょう。

食物繊維を多く含む食材・食品

食品名/重量	目安量	食物繊維総量
米/75g	ごはん165g	0.6g
そば(生)/90g	一食分	2.4g
うどん(生)/90g	一食分	1.1g
食パン/60g	一枚	1.4g
玄米/25g	一食分	0.9g
スイートコーン/150g	1/2本(芯つき)	5.1g
ライ麦粉/25g	一食分	3.2g
オートミール/20g	一食分	1.9g
強化押し麦/25g	一食分	2.0g
里芋/130g	一食分	2.5g
さつま芋/70g	一食分	1.2g
じゃが芋/100g	一食分	1.1g
いんげん豆(乾)/25g	一食分	4.8g
えんどう豆(乾)/25g	一食分	4.4g
キウイフルーツ/180g	小2個	5.2g
みかん/300g	小3個	3.9g
バナナ/160g	1本	1.7g
柿/180g	中1個	2.4g
パイナップル/150g	5切れ	2.3g
りんご/180g	1個	1.9g
いちご/260g	パックの8分目	3.3g
もも/230g	中1個	2.4g
なし/240g	1個	1.8g

食品名/重量	目安量	食物繊維総量
ほうれん草/70g	1/3把	2.5g
春菊/70g	1/3把	2.2g
小松菜/70g	1/3把	1.8g
ブロッコリー/30g	大きめ1かけ	1.4g
にんじん/30g	乱切り 1切れ	0.7g
にら/50g	1/2把	1.0g
ゴボウ/70g	小鉢で 金平1回分	6.0g
大豆もやし/70g		2.4g
ぜんまい/40g		1.9g
キャベツ/40g	千切り付け合わせ	0.8g
カリフラワー/30g	大きめ1かけ	0.8g
ピーマン/30g	小1個	0.7g
玉ねぎ/40g	小1/2個	0.6g
大根/40g	煮物 輪きり1/2枚	0.5g
トマト/50g	小1/2個	0.4g
きゅうり/40g	小1/2本	0.3g
大豆(乾)/20g	(茹で40g)	3.4g
きな粉/7g	大さじ約1杯	1.2g
おから/40g	小鉢で「うの花」用	3.9g
もめん豆腐/100g	1/4丁	0.4g
寒天/1.4g	1/6本	1.1g
干しひじき/2g	一食分	0.9g
干し昆布/8g	結び昆布で2,3本分	2.2g
生わかめ(もどし)/6g	小鉢で和えもの	0.3g

1日摂取目安量は
20~25g

一日にどれくらい食物繊維を
摂取していますか？

日本人の食物繊維の

平均摂取量は14.3g

と、基準より大きく不足して
います。

この機会にたくさんの効果を持
っている食物繊維を
見直してみませんか？



文責：瀬川 美樹



有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>