

令和5年7月 安全衛生メッセージ

暑い夏を乗り切る大切な三つの「す」

睡眠 水分 スタミナ補給

脱水、熱中症、夏バテなんて吹き飛ばせ!!



第6の栄養素：食物繊維とは？

ちなみに5大栄養素とは…炭水化物 たんぱく質 脂質 ビタミン ミネラル
食物繊維は5大栄養素に次ぐ、第6の栄養素とも言われています。



さまざまな働き

- ・腸の働きを整え、腸内のコレステロールなどを体外に排出する。
- ・糖分の消化・吸収を抑えて、血糖値が上がるのを緩やかにする。
- ・胃の中で膨らむので満腹感が持続して、食べすぎを防ぐ。
- ・腸内で水分を吸収して便の量を増やし、便秘の予防をする。
- ・腸内細菌のうち、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌の割合を増やし、腸内環境を良好に整える。
- ・動脈硬化症、糖尿病、大腸がんなどの予防に役立つ。

食物繊維が含まれる食材

①主食の穀類

玄米ごはん、麦ごはん、麦芽米ごはん、全粒粉小麦パンなど。ご飯に押し麦等を混ぜて炊くのも手軽です。

②豆類

大豆やいんげん豆などの豆類には不溶性食物繊維が多く含まれています。



ただ、大豆製品には、豆乳や豆腐など食物繊維が豊富でない食品があるため注意が必要です。

③海藻類

わかめや海苔などの多くの「海藻類」には不溶性食物繊維が含まれていますが、



海藻の種類によって、水溶性食物繊維を含むものもあります。

みそ汁の具や出汁にも使用すれば、ムダなく栄養素を摂取することが可能です。

④野菜類

ごぼうや切り干し大根等は食物繊維を多く含む野菜です。

野菜はサラダなど生食で食べることも多いですが、

より多くの食物繊維をとりたいときは

根菜類も含めて加熱調理がおすすめです。

⑤イモ類

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維のバランスの取れた食材です。

食物繊維とは

食材に含まれる成分の中でも、人の消化酵素では消化されない食品成分。

食物繊維は、「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2つに分類される。

不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
水に溶けない食物繊維 便秘予防 水分を吸収して何倍にも膨らみ、腸の蠕動運動を高める。 便の量を増やし、柔らかくする。	水に溶ける食物繊維 腸内を通過していく途中で有害成分を吸着して排出させる。 余分な栄養を吸着して再吸収されるのを妨害する。 善玉菌のエサとなり、腸内の環境を良好にする。

オススメの食物繊維の摂り方

不溶性食物繊維、水溶性食物繊維それぞれ摂りすぎても不足しても

体に悪影響を及ぼす可能性があるため、

バランスよく食材を摂取することが重要です。

また身体は簡単に変化することなく、

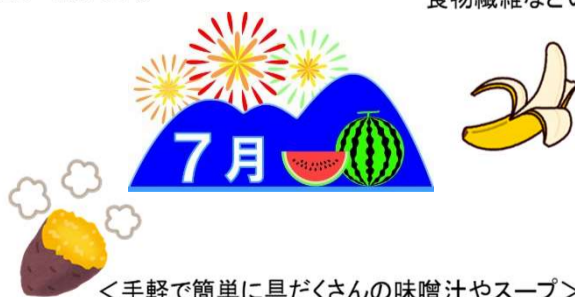
食物繊維などの腸で良い働きをするといわれる食品を継続的に取り入れましょう。

<コンビニやお惣菜で1品追加！食物繊維が多い食べ物>

①ごぼうサラダや切り干し大根

②海藻が含まれるサラダ

③バナナや干し芋



<手軽で簡単に具だくさんの味噌汁やスープ>

おかずをたくさん用意するのは大変なので、おすすめは具だくさんの味噌汁やスープ

野菜を煮込むことでかさが減り、煮汁と一緒に食べるため、流出した栄養素もムダにすることなく摂取が可能です。