Smart News
スマニュース

食物繊維を上手にとろう!

食物繊維は腸の調子を整える働きがあります。
また、食物繊維は18～64歳で男性21g、女性18g以上が
摂取目標量となっており、60代女性以外は不足しているのが現状です。
上手にとれるように工夫してみましょう。

出典:令和元年国民健康栄養調査、日本人の食事摂取基準2020

上手にとるポイント

1. 加熱した野菜でカサを減らす
2. 具沢山スープや味噌汁にする
3. 1日に食べる野菜のお皿の数を決める

4. ご飯に麦や雑穀を混ぜる
5. 豆や芋、海藻類のどれかを1日1回とる
6. 野菜から先に食べるようにする

クイズ

腸は第2の○○とよばれています。○○はどれ?
❶肝臓　❷脳　❸腎臓

答えは次ページの右下

食物繊維を多く含む食品

- 野菜(ごぼう、オクラ、かぼちゃ、切干大根など)
- 穀物(玄米、大麦、雑穀など)
- 豆(大豆、納豆、おからなど)
- 芋(さつまいも、じゃがいもなど)
- 海藻(わかめ、昆布、のりなど)
- きのこ(しめじ、しいたけ、なめこなど)

▼今日から1か月できることを1つ記入
今月のカラダSmart宣言

睡眠 食事 運動 目標体重 目標歩数

例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など