



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



## 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)



## クイズ

腸は第2の○○とよばれています。○○はどれ?

- ① 肝臓
- ② 脳
- ③ 腎臓

答えは  
次ページの右下

▼ 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



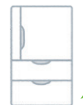
目標体重



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



いつも見る  
場所に  
貼ってね!