

食育メール

毎月19日は食育の日

野菜、豆、海藻、きのこ… 毎日食べていますか？

日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃には1人あたり20g/日以上でしたが、近年は減少傾向です。食生活の変化で、穀類・豆類・いも類を食べる量が減少していることが影響しています。食物繊維のはたらきや、どんなものを意識して食べればよいのかを紹介します。



QUIZ!

次のうち、
食物繊維が多いのはどっち？

①

A



ゆでうどん
1玉 (200g)

B



ご飯(白米)
200g

②

A



鮭 1切れ

B



納豆 1パック

③

A



ブロッコリー
(100gあたり)

B



玉ねぎ
(100gあたり)

WHAT



しょくもつせんい

食物繊維って？

- 食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれておらず、植物性食品に多く含まれています。
- 小腸で消化・吸収されず、大腸まで達する成分です。

食物繊維の1日の目標量

18歳(成人の場合)

男性 20g以上 女性 18g以上

参考:日本人の食事摂取基準2025

どんなはたらきがあるの？

- 血中コレステロール値の低下
- 食後の糖の吸収をゆるやかにし、
血糖値の急激な上昇を抑える
- 便秘予防
- 善玉菌の割合を増やし、腸内環境を整える

食品の例です。
1食分を目安に、食物繊維
の量を示しました。

食べているか、 チェックしてみよう！

食物繊維は、野菜や豆・豆製品、きのこ類、海藻類、果物などに含まれています。色々な種類を食べましょう！ご飯にも含まれています。

いつもの料理に少しプラスしてみてね



2.9g
ごぼう
50g

2.3g
ご飯
150g



1.8g
かぼちゃ2切
50g



2.8g
さつまいも
100g



1.4g
水煮大豆
20g



2.1g
切り干し大根
10g



1.5g
ぶなしめじ
50g



2.0g
カットわかめ
5g



1.5g
しらたき
50g



1.4g
りんご半分
100g

