

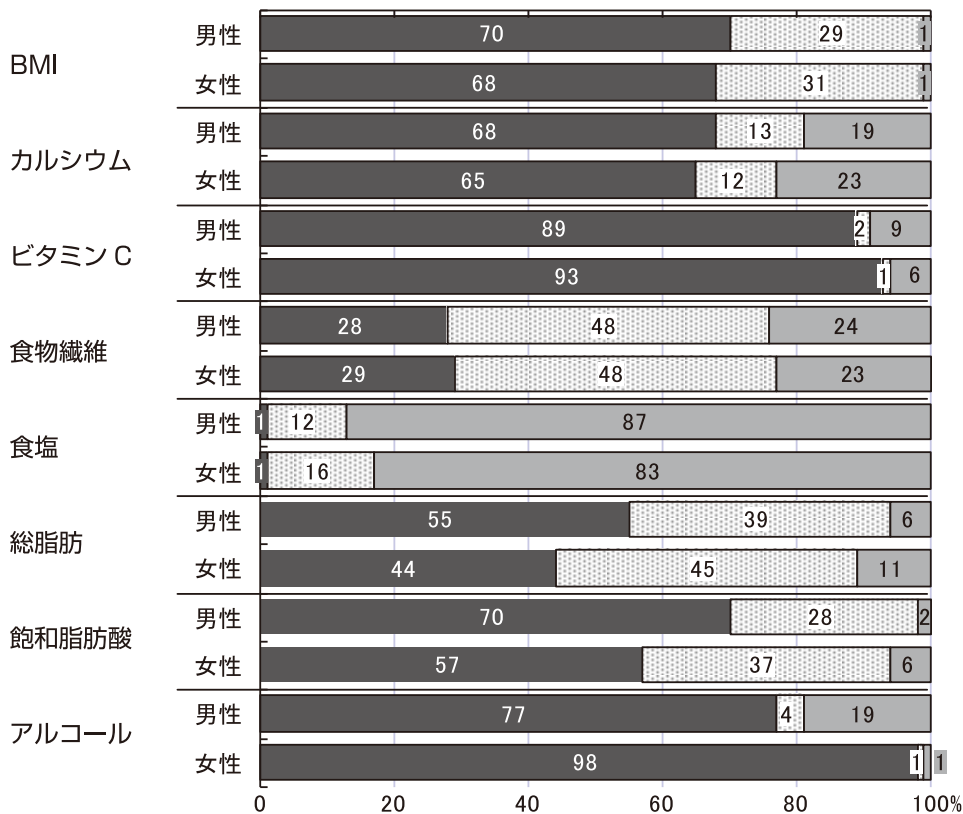
食物繊維が不足していませんか？

保健師からの
ちよつこ
55はなご
担当…梅津

1、食習慣調査結果

町の高齢者（70歳・75歳・80歳の方）332人と40代女性（40歳・45歳）48人について過去1か月間の食習慣を調査したところ、表1のとおり塩分摂取量が赤信号、食物繊維が赤・黄信号の方が多という結果でした。

表1 H25年BDHQ食習慣調査（簡易型食事歴法質問票）結果



■:現在のままの食事を続けることをおすすめします(青信号)
□:他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください(黄信号)
□:この項目を中心にした食生活の改善を目指してください(赤信号)

2、あなたは大丈夫ですか、食物繊維？

食物繊維は食べ物の中に含まれ、人の消化酵素では消化することのできない物質です。便通を整えたり、脂質・糖などを吸着して体の外に出す働きがあり、糖尿病や心筋梗塞、肥満などの予防に関係しています。

望ましい摂取量は、1日あたりおよそ19g以上（日本人平均摂取量1日あたり17g）です。町の平均摂取量は高齢者で16.2g、40代女性で10.5gと、高齢者より若い世代で不足しています。野菜を毎日プラス1皿多く食べましょう。

【たくさん食べるポイント】

- ①野菜を使った料理を毎食、必ず食べましょう。
生で食べるより、加熱して食べるとたくさん食べることができます。
- ②いも類、豆製品、海藻などを使った和食の食材がお勧めです。
- ③麦ごはん・玄米・全粒粉を使ったパン・シリアルなども取り入れてみましょう。

食物繊維は、野菜・果物・いも類・小麦や米などの胚芽の部分に多く含まれています。