

新潟市糖尿病週間2024 糖尿病三二新聞 三二糖尿病教室～食事療法～

食物繊維は十分摂れていますか？

新潟県栄養士会

食事療法を成功させるポイントの1つは食物繊維！
便通を整え、糖・脂質・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

1日の目安はどのくらい？

最近の日本人の1日の食物繊維の平均摂取量は約18g。

つまり、少し不足しています



18～64歳の方

男性

21g以上/日

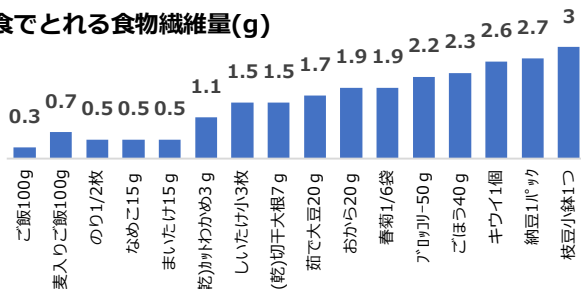
女性

18g以上/日

1日20g/日以上が目標(理想は24g/日)

日本人の食事摂取基準2020年版より

1食でとれる食物繊維量(g)



1日食物繊維20g以上の食事例



月見そば



ほうれん草のごま和え



りんご



麦入りごはん 具沢山味噌汁



麦入りごはん 金平ごぼう

食物繊維を増やすための一工夫！

- ・ご飯には玄米や麦、雑穀を加えて食べる
- ・パンの場合はライ麦パンや全粒粉のパンを選ぶ
- ・豆類(納豆やおから含む)を食べる
- ・緑色の野菜を積極的に食べる
- ・野菜の他に海藻、きのこ、こんにゃくをプラスする
- ・果物を適量食べる

主食はきちんと選んでしっかり食べよう！

～食物繊維は白い主食より色の付いた主食に多く含まれます～

米類 (各150g)



白米 0.5g

パン類 (6枚切り1枚)



食パン 2.5g

めん類 (各200g)



うどん 2.6g



麦入りごはん
1.1g



玄米
2.1g



ライ麦パン
3.4g



そば
5.8g



パスタ
6.0g

※図中のグラムは各食品に含まれる食物繊維の量です
※食物繊維の量は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて算出しています