



## 食物繊維は、どんな食べ物に多くふくまれているの

### 食物繊維のはたらき

食事をとるときに気をつけたいことは、ご飯・肉・魚・野菜などを、すべてバランスよくとることです。そして、野菜、果物、イモ類、豆類、キノコ類、海そう類などの食物繊維を多くふくんでいる食べ物を、積極的にとることです。

食物繊維は、食べても消化吸収されませんので、胃や十二指腸をしげきして、消化液を出やすくします。そして、食物が腸の中にとどまっている時間を短くし、体の中であらなくなったものを、体の外に出すはたらきがあるのです。

ですから、食物繊維をたくさんとると、便の量が増えます。また、腸の内部で水分を吸収するので、便がやわらかくなり、便通がスムーズになります。

そのほか、食物繊維をたくさんとると、脂肪の取り過ぎをふせぐことができますし、また、糖尿病を予防するといわれています。

### 食物繊維を多くふくむ食物

穀物、豆類、野菜、果実、ココア、コンニャク、ヤマイモ、寒天、コンブ、ワカメなどが、食物繊維を多くふくむものです。(監修・青木 国夫)

おもな食品にふくまれる食物繊維の目安量(可食部100gあたり)

ご飯(精白米)	0.4g	そば(ゆで)	2.0g
シャガイモ(水煮)	1.9g	インゲンマメ(ゆで)	13.3g
ハウレンソウ(ゆで)	4.3g	リンゴ	1.3g
食パン	2.3g	サツマイモ(蒸し)	2.2g
おから	9.8g	ゴボウ(水煮)	11.1g
干し柿	16.2g	干しシイタケ(水煮)	8.0g

