



vol.2

栄養だより

2017.10

小川内科・糖尿病内科クリニック



今月のテーマ:きのこを食べよう！～食物繊維について～

食物繊維とは「人の消化酵素では消化されない食物内の難消化成分の総体」のことです。昔は栄養がないと思われていましたが、近年に入り食物繊維の摂取量が少ないと大腸がんの発症リスクが高くなると注目され第6の栄養素に位置付けられました。

食物繊維には腸内環境を整える、よく噛んで食べることにより食べ過ぎを予防する、糖質の吸収を緩やかにして食後血糖値の急激な上昇を抑えるなど様々な働きがあります。様々な食品に含まれていますが、特に食物繊維を多く含む食品はキノコ類(しめじ・えのき等)、海藻類(ヒジキ)、蒟蒻、モロヘイヤ、ゴボウなどです。1日当たりの目標量は男性:20g以上、女性:18g以上(18～69歳:食事摂取基準より)です。



★野菜は300gで食物繊維約10gです。毎食の野菜のおかず、キノコ料理を意識して取り入れるようにしましょう。

秋の味覚であるきのこは、他の食物繊維を豊富に含む食品と比べて低エネルギー、また1年中お値段がお求めやすいため、体にも家計にも優しく、1日1品副菜として取り入れたい食材です。

食欲の秋はまずきのこを含むおかずを最初によく噛んで食べることを意識して、食事を楽しみましょう！

月・火・水・金・土曜日9時～12時
栄養指導を行っています
栄養指導をご希望の患者様は主治医
にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に
応じた料金が必要となります。)