

食物繊維 意識していますか？

今では「第六の栄養素」と位置付けられ、カラダに必要な栄養素ですが、実はとても不足している栄養素なのです。食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類があります。バランス良く意識して摂取しましょう！

水溶性食物繊維

ネバネバしたもの

- 糖の吸収を遅くし、血糖値の上昇を抑える
- ナトリウム(食塩)を吸収して、体外に排出する
- コレステロールを体外へ排出させる

キノコ類



海藻類



バナナ



キャベツ



みかん



不溶性食物繊維

口に残るスジ状のもの

- 善玉菌が増え、腸内環境が良くなる
- 腸を刺激して便秘を促進させる
- 腹もちが良いので食べ過ぎを防ぐ

納豆



五穀米



全粒粉パン



ココア



ごぼう



食物繊維を積極的に摂るコツ

- ☑ バナナなどの果物を朝食に摂る
- ☑ 野菜や海藻、いも類、豆類を使った料理を1日1～2品食べる
- ☑ 切り干し大根、ひじきの煮物、大豆の水煮等を常備菜としてストックする

