

健康メモ

知られざる!!

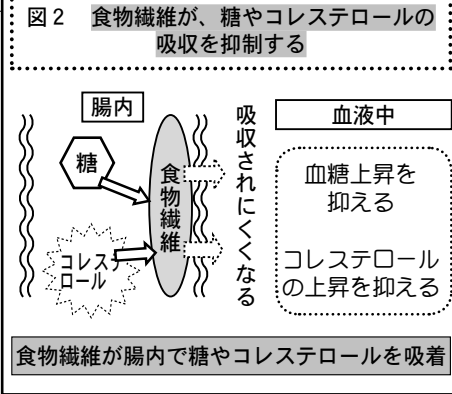
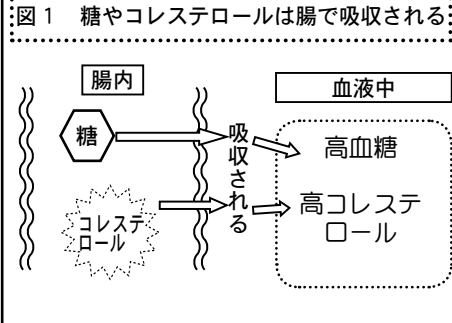
食物繊維の働き

【食物繊維とは】
 人の消化液で分解できない食品中の成分を、食物繊維といいますが、

食品に含まれる糖分やコレステロールは、食べたあと腸から吸収されて血液中に入りますが(図1)、食物繊維は吸収されずに便として排出される特性があります。

【食物繊維の働き】

- 血液中に入る糖分や脂肪分の吸収を抑え、糖尿病や動脈硬化を予防する(図2)。
- 便の腸内滞在時間を短くし、便秘を予防する。
- 便量を増やして腸内の有害物質を排出し、大腸がんの予防につながる。



【食物繊維を摂りましょう】
 年齢別の一日目標摂取量は次のとおりです(表1)。

表1

6~11歳	男	11~13g 以上
	女	10~13g 以上
12~17歳	男	17~19g 以上
	女	16~17g 以上
18~69歳	男	20g 以上
	女	18g 以上
70歳以上	男	19g 以上
	女	17g 以上

表2は、食物繊維を一日で18グラム摂るために食べたい食品例と目安量です。毎日の食事で食物繊維が不足していないか確認してみましょう。

表2

食品例	ご飯	納豆	野菜	芋	果物	きのこ	海草	食物繊維の合計
	毎食1膳	1パック	350グラム	中1個	リンゴ半分	しめじ半袋	焼のり1枚と、乾燥ワカメ3つまみ	
目安量								
食物繊維(g)	1.1	2.7	7.0	1.3	2.4	1.9	1.9	18.3

● 野菜を一日350グラム(大人の両手に山盛り一杯分の量)食べると、食物繊維の目標量の約4割を摂ることができ、野菜は火を通すと『かさ』が減るため、沢山食べることができ、毎日両手一杯の野菜を心がけましょう。



栄養士 吉田 美佳

人権擁護特設相談所開設のお知らせ

12月4日~10日は人権週間です。町では期間中の下記の日程で特設相談所を開設します。町長から推薦され、法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員が各種相談に応じています。

- ・ 荒瀬 龍 男 和寒町字西町196番地 電話32-4504
- ・ 打田 幸 江 和寒町字三笠5番地 電話32-2982

◎人権擁護特設相談日

1. 相談実施日：12月5日(金)
2. 相談時間：午前10時から午後3時まで(5時間)
3. 相談場所：保健福祉センター 1階「相談室」

[相談は無料で、秘密は固く守られます]



■お問い合わせは 保健福祉課福祉係(電話32-2000)まで