

みんな大好き!

お昼、何食べました～?



# 炭水化物メニューは結構 食物センイが不足しがちです!

1食当たりの摂取目安 糖質…約80g 食物センイ…7g以上  
(50～64歳男性/活動強度Iで算出) (※1日の食物繊維摂取目標量は18g～21g)

## パン2個&カフェオレ

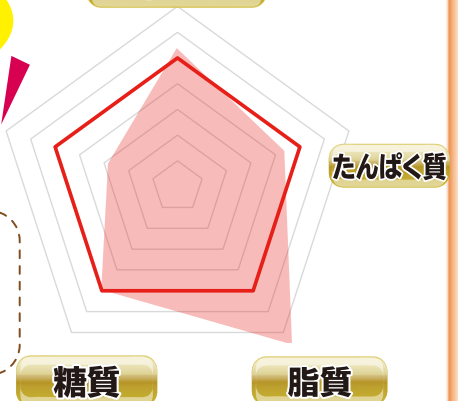


食物センイが  
4.6g不足!!  
(1食あたり)

食物センイ

糖質合計  
86.6g  
スティックシュガー  
約29本分

エネルギー



たんぱく質

糖質

脂質

※50-64歳男性 活動強度Iで算出 1食あたりの摂取基準を100としたときの比率  
エネルギー861kcal/たんぱく質28.7g/脂質42.8g/糖質86.6g/食物繊維2.4g

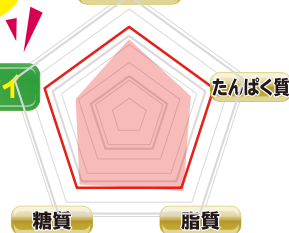
## おにぎり2個&チキン



センイ  
不足!!

糖質合計:85.7g  
スティックシュガー  
約29本分

エネルギー



たんぱく質

糖質

脂質

エネルギー624kcal/たんぱく質23.5g/脂質23.1g/糖質78.7g/食物繊維4.2g

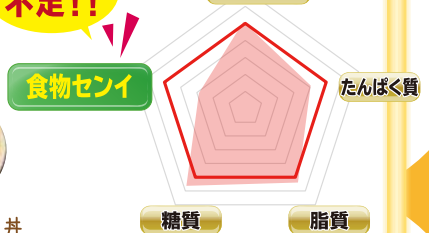
## 牛丼&お味噌汁



センイ  
不足!!

糖質合計:107g  
スティックシュガー  
約36本分

エネルギー



たんぱく質

糖質

脂質

エネルギー780kcal/たんぱく質25.6g/脂質26.7g/糖質107g/食物繊維2.2g

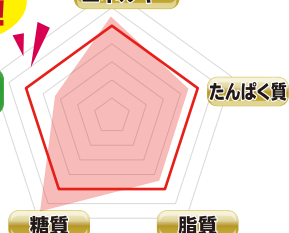
## ラーメン&半チャーハン



センイ  
不足!!

糖質合計:117.7g  
スティックシュガー  
約39本分

エネルギー



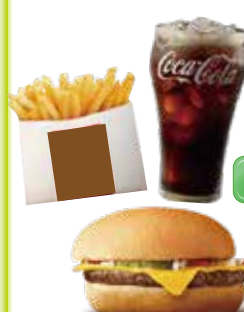
たんぱく質

糖質

脂質

エネルギー824kcal/たんぱく質30.6g/脂質20.7g/糖質117.7g/食物繊維4.5g

## ハンバーガーセット



センイ  
不足!!

糖質合計:77.4g  
スティックシュガー  
約26本分

エネルギー



たんぱく質

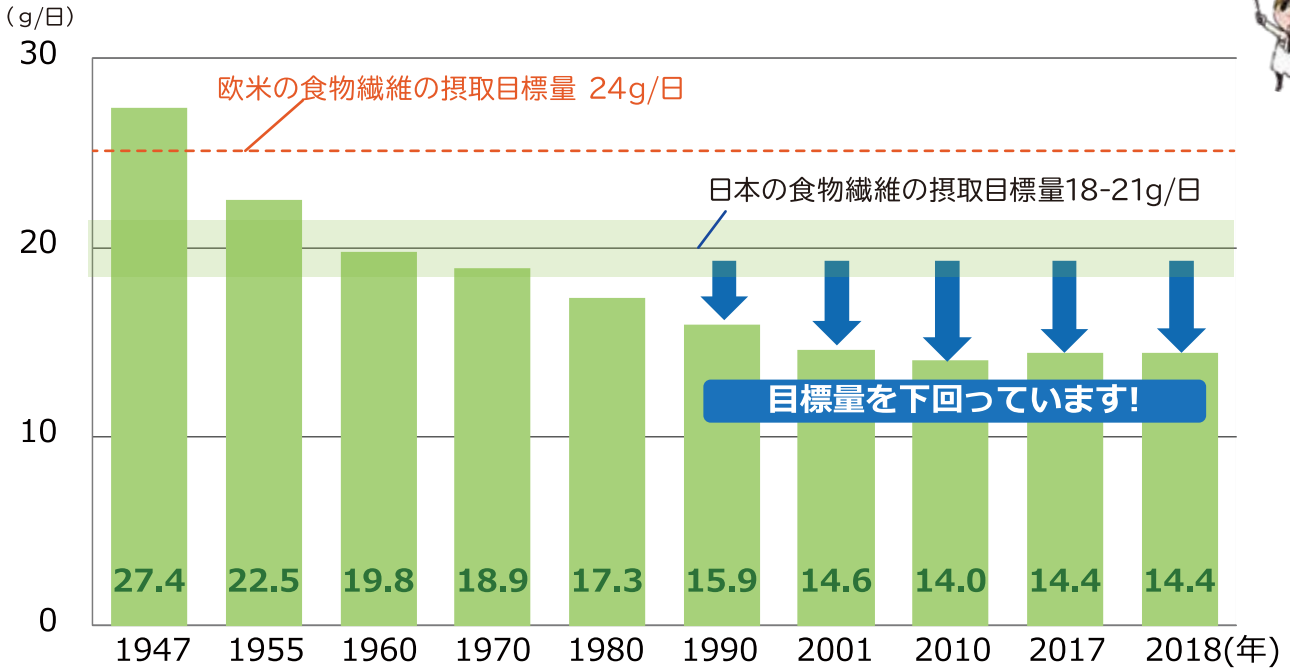
糖質

脂質

エネルギー622kcal/たんぱく質18.7g/脂質24.7g/糖質77.4g/食物繊維4.1g

食事摂取基準2020年度版より算出(50～64歳男性活動強度Iで算出 1食あたりの摂取基準を100としたときの比率で計算  
スティックシュガーは1本3gで計算 糖質は炭水化物から食物繊維を除いた値

# 意識して **食物センイ** を摂りましょう



日本食物繊維研究会誌 1:3-12(1997), 厚生労働省:国民健康・栄養調査より作成  
食物繊維摂取目標量(1日当たり):18歳以上(50~64歳含む) 男性21g・女性18g, 厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年度版)より引用

## 2種類の「食物繊維」の特性

### 不溶性食物繊維

腸の蠕動運動を促す「不溶性」

水分を吸着して数倍にも膨らんで、腸の蠕動運動を促すため、便秘を改善する。また、有害物質を体外へ排泄する作用もある。

【多く含む食品】  
穀物・芋・豆類  
(セルロース・ヘミセルロース)  
きのこ類(グルカン)  
えび・かにの殻(キチン)



### 水溶性食物繊維

腸内環境を整え消化吸収に働く「水溶性」

ネバネバとした性質が食べ物の移動を遅くし、脂肪や糖分の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇を抑えてくれる。またビフィズス菌・酪酸菌等の善玉菌の栄養となり、腸内環境を整える。

【多く含む食品】  
グアー豆(グアーガム分解物・PHGG)  
ごぼう・きくいも(イヌリン)  
りんご(ペクチン)



## 注目される”水溶性食物繊維”の働き

### 善玉菌をふやす

ビフィズス菌・酪酸菌等善玉菌の栄養源となり腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

高発酵



### 血糖値・コレステロール値抑制

胆汁酸やコレステロールを体外に排泄する。食べ物の移動速度を遅くするため、糖の吸収を穏やかにします。



### 便秘改善

腸内を通過するときに腸をやさしく刺激。腸の蠕動運動を活発にして便秘を良くします。



### 有害物質排除

腸内に接した有害物質・老廃物を吸着し排泄します。発ガンの危険性も抑制。

