

2022年 8月号

糖尿病だより

大阪掖済会病院 糖尿病委員会 担当:管理栄養士

しよくもつ せんい

テーマ 食物繊維について

今回は、"食物繊維"についてお話しします。

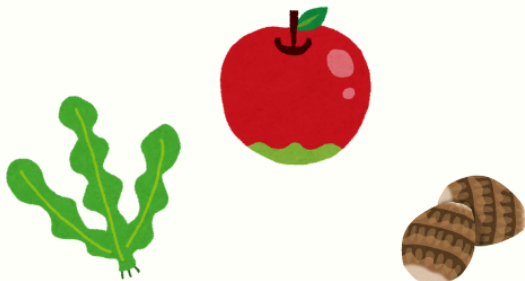
炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

“炭水化物”は、糖質と食物繊維の総称です。

そのうち、エネルギーになるのが糖質、エネルギーにならないのが食物繊維で、水溶性・不溶性の2種類に分類されます。

水溶性食物繊維

食後の血糖値の上昇を緩やかにする
コレステロールの吸収を抑える
腸内細菌のエサとなり腸内環境を整える



海藻・果物・里芋・大麦など
(ぬめりのある物が多い)

不溶性食物繊維

腸壁を刺激して便通を促す



野菜・きのこ・豆類など

食物繊維の目標量 1日20グラム

数多くの研究で、食物繊維を十分に摂取することが健康維持と生活習慣病の予防に関係しているという報告がされています。

食物繊維の目標量は、男性21g、女性18g/日（日本人の食事摂取基準2020年）ですが、平均摂取量は18.8g/日（国民健康・栄養調査2019年）で、特に20～40代では男女共に平均を下回っています。

食物繊維を多く含む食品を毎食摂ることで血糖値の上昇を緩やかにしますが、食物繊維を食事の最初に摂る方がより効果的です。また水溶性・不溶性どちらも取り入れることが望ましいとされています。



野菜を最初に食べた方が良いというのは
"食物繊維"が関係していたのですね！！

食物繊維を多く含む食品

1日に必要な野菜の摂取量は350グラムとされていますが、それだけでは食物繊維の1日の目標量20グラムを満たせません。野菜以外に、きのこ類や海藻類などの食品も食物繊維を多く含んでいるため、さまざまな食品を組み合わせることでバランス良く摂取しましょう。

野菜類



きのこ類



豆類



海藻類



精製度が低い穀類
(玄米や全粒粉など)



芋類



食べ方のコツ

★汁物は具たくさんに！

汁物には野菜やキノコなどを追加しましょう。
手軽に使える乾燥わかめや冷凍野菜も便利です。

具たくさんな汁物で
満足感もアップ！



★野菜は加熱して食べやすく！

煮る、蒸す、レンジで加熱するとカサが減り、
食べやすくなります。

★玄米など全粒粉物を取り入れよう！

玄米や全粒粉などの精製度の低い食品には、
食物繊維が豊富に含まれています。
1日の主食を玄米や全粒粉物に置き換えると、
効率よく食物繊維を摂取することができます。

白米に玄米を混ぜて
食物繊維量アップ！



※芋類は血糖値を上げやすい食品なので、食べる量に注意！

果物ジュースで食物繊維を摂れる？



野菜や果物をジュースに加工（加熱、濾過）すると、栄養素が減ってしまい、さらにお砂糖を入れている場合もあります。そして固形物では無いから早食いと一緒に取り方をしてしまうことになります。果物は生で食べることがいちばん！

※果物も適量の範囲で食べましょう。

暑い時期に水分補給として（清涼飲料水）で摂っているという方は要注意！
コップ一杯（200ml）で比較した場合、水やお茶と同じように水分として摂ってしまうと、摂取する糖質量はかなりの量になります。

※カフェインを含むコーヒーや紅茶は利尿作用があり水分補給には適していません。

飲み物に含まれる糖質量



糖質量を砂糖に
置き換えると…?

スティックシュガー
1本=砂糖3g

ヨーグルトドリンク



約8本

コーラ



約7.6本

スポーツドリンク



約4.2本

※同じ飲み物でも商品によって成分等が異なります。
記載してある砂糖の量をそのまま含むわけではありません。

飲み物の表示の意味

ノン(ゼロ)カロリー	100g当たり5kcal未満の商品に表示できる
カロリーオフ 低カロリー	100g当たり40kcal以下の商品に表示できる
糖分控えめ	砂糖やブドウ糖が100g当たり5g以下の商品に表示できる
甘さ控えめ	明確な基準は無い

ノンカロリーと書いてあっても、糖質が全く入っていないわけでは無いので、飲み過ぎに注意！



だんだんと暑さが厳しい季節になってきました。
体に疲れを溜めないために、食事と休養をしっかりとるようにしましょう。
特に水分補給は熱中症を予防するためにも重要です。ぜひご活用ください！