



## 栄養指導のポイント～食物繊維のとり方について～

### ◆食物繊維で超(腸)美人

食物繊維は、「便秘予防」のほか「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制する」など、私たちにとって必須の栄養素です。日本人の食事摂取基準(2010年度版)では、食物繊維の摂取目標量は、1日当たり18歳以上の男性で19g以上、女性で17g以上とされています。また、糖尿病や脂質異常症がある場合は20～25gと推奨されています。

しかし、食生活の欧米化で穀類や野菜、豆、いも、海藻等の食品を食べることが少なくなり、平成23年の「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)によると、成人1日当たりの食物繊維平均摂取量は14.1gという結果です。目標量をとるためには、普段からの食事に食物繊維を多く含む食品をとり入れる必要があります。

### ◆食物繊維をとるための工夫

当院でも献立を考える中で、食物繊維量を増やすためのさまざまな工夫をしています。そこで今回は、日々の食事で手軽に食物繊維を増やす方法をご紹介します。



食 材	押 麦	大豆水煮	ひ じ き	栗
1回の調理の目安量	米1合(534kcal)に対して、押麦100g(340kcal)	30g(42kcal)	8g(11kcal)	70g(115kcal)
食物繊維量	米1合(0.75g) + 押麦(9.6g) = 10.35g	2g	3.5g	2.9g
売 場	米類売場	缶類・ドレッシング売場	乾物売場	青果売場
料 理 例	麦入り菜飯	大豆サラダ 五目煮豆	ひじき煮 ひじきご飯 ひじきサラダ	栗ご飯 ゆで栗 栗の渋皮煮
コ メ ン ト	押麦と米の割合はお好みで調節してみてください。その他、玄米や雑穀にするなどしても効果的です。	缶詰やパック売りなので、長期保存ができて使いやすいです。その他、ミックスビーンズなどの商品もあります。	ひじきは乾物なので、長期保存ができて便利です。同じ乾物では、切り干し大根もお勧めです。	今が旬の食材です。ただし、カロリーや炭水化物が多いので、食べ過ぎに注意しましょう。

### ◆食物繊維をとる上での注意点とは？

- ①過剰摂取…食物繊維は、食品からとる限り、過剰摂取の心配はあまりありません。しかし、サプリメントなどで大量にとると下痢を起こすことがあります。また、過剰摂取は鉄やカルシウム、亜鉛等の吸収を妨げ、ミネラル不足になる場合がありますので注意しましょう。
- ②病気との関係…胃腸が弱っている時や、もともと胃腸の病気を持っている方は、食物繊維を控えめにしなければならないことがありますので注意しましょう。

### 村立東海病院 第3回「秋空コンサート～心に響け、絆のハーモニー～」を開催しました

10月19日、村立東海病院で、「県立東海高等学校吹奏楽部～イースト オーシャン ジャズ オーケストラ East Ocean Jazz Orchestra～」による第3回「秋空コンサート～心に響け、絆のハーモニー～」が開催されました。即興的なソロ演奏等を交えた素晴らしい演奏で、体が揺れるような心地よい音楽に包まれた会場内—演奏後には、観客からスタンディングオベーションが起こり、多くの皆さんが深く感銘を受け、心のゆとりや潤いを持たたひとときとなったのではないのでしょうか。今後も、当院での秋空コンサートを開催していきたいと考えていますので、多くの皆さんにご来場いただければと思います。



問い合わせ ■ 村立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)