



健康百科

バランスの良い食生活 ～食物繊維をたっぷり摂ろう～

JR仙台病院 栄養管理室 鶴木 綾 管理栄養士



食物繊維は栄養素の働きをサポートし、体の調子を整える機能性成分です。腸内環境を整えて排便を促し、便秘を予防するほか、糖の吸収をゆるやかにする、コレステロールの吸収を抑えるなど、生活習慣病予防にも役立ちます。今回は、食物繊維の働きと、食物繊維をたっぷり摂るためのバランスの良い食生活について紹介します。

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維

食物繊維は、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維に大別されます。水溶性食物繊維は、粘性により糖やコレステロールの吸収を抑え、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病予防に役立ちます。昆布やわかめなどの海藻類、こんにゃく類、果物類に多く含まれています。不溶性食物繊維は、水分を吸収し便のかさを増やすことで腸の蠕動（ぜんどう）運動を促し、便意をもたらし働きがあります。玄米やライ麦などの穀類、根菜類などの野菜類、豆類、きのこ類に多く含まれています。また、どちらの食物繊維も大腸内の細菌により発酵・分解され、ビフィズス菌などの善玉腸内細菌の餌になるため、善玉菌が増え腸内環境を改善します。

食物繊維の目標量

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、1日あたりの目標量（生活習慣病の発症予防を目的として、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量）は、18～64歳で男性21g以上、女性18g以上となっています。

また、生活習慣病の発症予防の観点から考えると1日24g以上の摂取が理想とされていますが、厚生労働省が行っている令和元年国民健康・栄養調査の結果では、食物繊維摂取量は平均18.4gとほとんどの年代で不足しています。「野菜を毎日たっぷり食べているから大丈夫」と思っている人も多いかと思いますが、1日350gの野菜を食べても食物繊維摂取量は約10gにしかならず、目標量の約半分にすぎません。食物繊維が豊富な野菜類はもちろんのこと、それ以外の食品もバランスよく食べることが大切です。

1日3食バランスの良い食生活を

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、穀類、芋類（こんにゃく類含む）、豆類、野菜類（海藻類、きのこ類含む）、果物類の植物性食品に多く含まれています。基本的には、「1日3食、いろいろな食品をバランス良く」が大切です。具体的には、まずは野菜を350g（小鉢5皿分）しっかり摂ること、それに加え主食は精製度の低い穀物（玄米、雑穀米、ライ麦パン、全粒粉パンなど）を積極的にとり入れて毎食摂りましょう。

さらに、食物繊維が多く含まれている豆類や海藻類、きのこ類は1日1皿、芋類や果物類はそれぞれ1日1回を目安に摂りましょう。食事の全体的なバランスを整えた上で、さらに食物繊維が多く含まれている食品（1食あたり摂取する量の中に食物繊維が2～3g含まれる食品：そば、ライ麦パン、さつまいも、かぼちゃ、しらたき、納豆、いんげん豆、あずき、おから、ブロッコリー、モロヘイヤ、切り干し大根、ごぼう、たけのこ、ひじき、しいたけなど）を意識してとり入れてみましょう。

日々の食生活で意識し、まずは1日あたりプラス3～4g多く摂取することをめざしましょう。



出発健康!

第39回

JR東日本スポーツ(株) 事業領域開発部 多田 厚

新年を迎えました。いくつになっても、新しい年はうれしいもので、昨年の若干の反省はしつつも、今年の新しいチャレンジを楽しんで想像していきましょう。釈迦に説法かもしれませんが、「今日がこれからの人生で一番若い日」であり、チャレンジすることで「想像したことが現実になる」ともいわれています。どんどん、なりたい自分を多方面に想像してください。また、自分の苦手なものにチャレンジするのも良いことです。脳は使っていない領域から退化していきます。やりたいことがない方は、ぜひ苦手なことを元気なうちに克服してみるのもおすすめです。3日坊主でも、1回もやらないよりはよほど価値があります。ぜひ、今年をチャレンジの年にしてみてください。

このチャレンジするココロと身体が、まさに「出発健康!」精神です。今回は新年にふさわしく、姿勢が良くなり、胸を開くことで、やる気が高まるエクササイズを紹介します。肩こりや腰痛の予防・解消などにも効果的です。

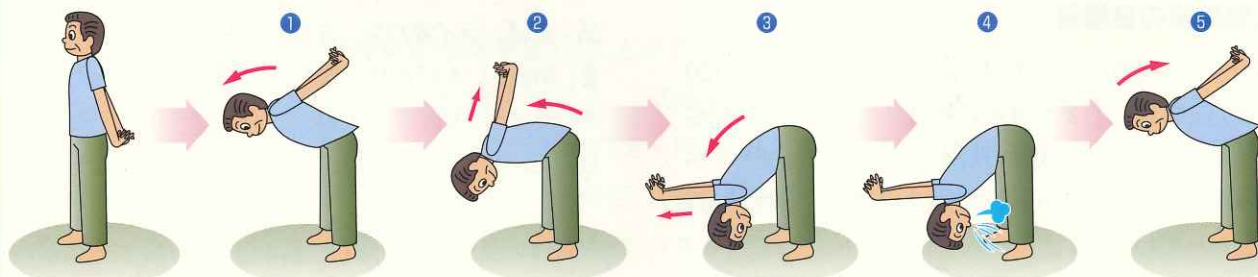
エクササイズ 姿勢がシャンとする! モチベーションアップエクササイズ!

【準備】 肩幅で立ち、両手を後ろに組みます。

- 【動作】
- ① お腹に力を入れながら、股関節から身体を曲げていきます。
 - ② そのままゆっくりと身体を直角に前に倒し、腕も天井に向かってさらに離します。
 - ③ 余裕があれば、さらに身体を前に倒して、腕も身体から離します。
 - ④ その姿勢で呼吸を繰り返します。
 - ⑤ お腹に力を入れた状態で、ゆっくりと準備の姿勢に戻しましょう。

- 【ポイント】
- ・呼吸はゆっくりと意識的に行いましょう。
 - ・血圧が高い方は、②の姿勢で呼吸を繰り返しましょう。

【準備】



JR東日本スポーツ(株)からのお知らせ

「大人世代を対象としたパーソナルトレーナー養成コース」のご紹介

リタイアした後も継続的に社会に貢献できる働き方として、また自分の好きなことや人から感謝される仕事として、パーソナルトレーナーになり働くための勉強をする「大人のパーソナルトレーナー養成コース」を開催しています。講座概要や資料はEメールで下記アドレスまでお願いします。

✉academy@jresports.co.jp *件名に資料請求の旨を記載してください。

マーケティング本部

東日本旅客鉄道株式会社

本誌は再生紙を使用しています。本誌に掲載の記事・写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。掲載内容は、原稿作成時現在のものです。

JROBひがし 第54号 2023(令和5)年1月発行

発行責任者/総務・法務戦略部長 木村法雄

編集・発行/総務・法務戦略部 ☎03-5334-1352 ☎058-6922 ホームページ <https://www.jreast.co.jp/>

次号JROBひがし第55号は、5月初旬に発行予定です。