



一人ひとりが介護予防を！

令和7年度
秋号

食物繊維について知ろう

◎食物繊維の種類

不溶性食物繊維（野菜、穀類、豆類に多く含まれる）

胃や腸の中で水分を吸収して大きく膨らみ、便の容量を増やします。

また、腸を刺激してぜん動運動を促し、便通を良くする効果があります。



水溶性食物繊維（熟した果物、海藻類に多く含まれる）

水に溶けやすい食物繊維で、胃腸内をゆっくりと移動するため、食欲を抑えます。

小腸で糖が吸収される際に消化を阻害し、食後の急激な血糖値の上昇を防いだり
コレステロールの吸収も妨げ、体外に排出されやすくする作用があります。

◎1日あたりの食物繊維摂取の目標量（g/日）

	男性	女性
40～64 歳	22 以上	18 以上
65～74 歳	21 以上	18 以上
75 歳以上	20 以上	17 以上

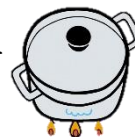
厚生労働省 食事摂取基準 2025 年報告

◎食物繊維摂取のポイント

①調理法でカサを減らす

野菜は生のままでは量を多く摂ることができません。

煮る・茹でる・蒸すなど工夫をしたり、いも類はポタージュ状にするとカサを減らし、食物繊維を多く摂ることができます。

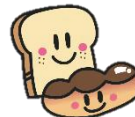


②食物繊維の豊富な主食選び

白米を玄米に、パンやパスタであれば全粒粉を使ったものに変更すると、食物繊維をより多く摂ることができます。

★100 g あたりの食物繊維総量（日本食品標準成分表 八訂 増補 2023）

白米 0.3 g → 玄米 1.4 g、ロールパン 2.0 g → 全粒粉パン 4.5 g



③常温保管可能な乾物を活用する

汁物には簡単に使える乾燥ワカメを使用したり、フルーツはそのまま食べられるドライフルーツなどを活用すると、常温で長期保存できるため手軽に食物繊維を摂ることができます。

④食物繊維を意識した飲料選び

ココアや青汁には食物繊維が多く含まれています。

青汁は牛乳や豆乳などと混ぜることで、飲みやすくなります。

★1 杯（約 120ml）あたりの食物繊維総量（日本食品標準成分表 八訂 増補 2023）

ピュアココア 1.2 g、青汁 1.4 g