



食物繊維



☆食物繊維の分類

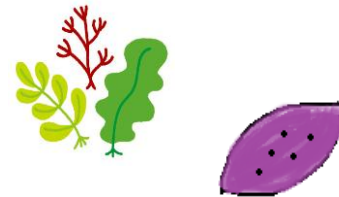
水溶性食物繊維・腸内細菌のエサとなり、腸内環境を改善。

多く含む食品：果物・海藻類・野菜類・きのこ類・芋類など

<代表例>

難消化性デキストリン

- ・便の軟らかさを保ち、便量を増やす
- ・食後血糖の上昇を緩やかにする
- ・食後中性脂肪の上昇を緩やかにする



グァーガム分解物

- ・便通、下痢改善
- ・短鎖脂肪酸の生成

不溶性食物繊維・水分をたくさん吸収して、腸の蠕動運動を活発化。主に便通改善。

多く含む食品：果物・こんにゃく・豆類・野菜類・きのこ類など

<代表例>

セルロース

- ・腸管に刺激を与え、便量を増やし、自然な便通を促す



ワーファリン服用中の方は、食べないようにしましょう

☆食物繊維総量 (g) 可食部 100g 当たり

ごぼう (ゆで)	6.1	納豆	6.7
オクラ (ゆで)	5.2	おから	11.5
ブロッコリー (ゆで)	4.3	大豆 (ゆで)	8.5
乾燥わかめ 水戻し	5.8	さつまいも (蒸し)	2.3
ぶなしめじ (ゆで)	4.2	かぼちゃ (ゆで)	3.6
えのきたけ (ゆで)	4.5	こんにゃく	2.2

食物繊維が粉になった商品もあります。お試しいたい方は、栄養士までお声かけ下さい。