

# おしゃべり通信

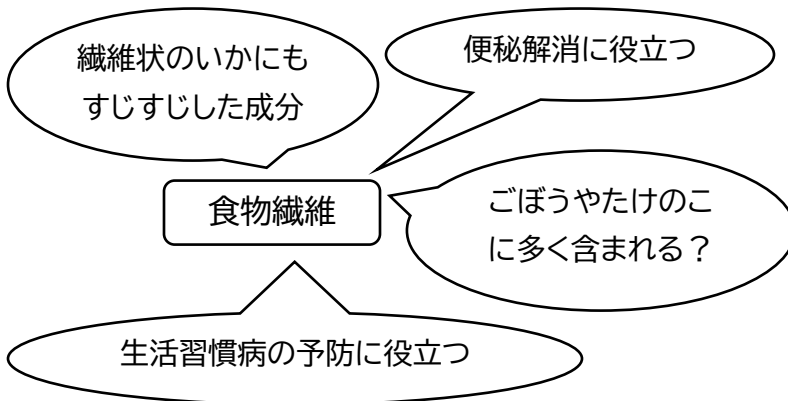
No. 243 R2. 2. 15 発行 如春会 浦田医院

## 「食物繊維」



### 毎日の食事でしっかり摂れていますか？

- 「食物繊維」どのようなイメージがわきますか？



食物繊維・・・「口から食べても消化・吸収されずに便として排泄される成分」ですので、50年ほど前までは栄養素とはいえないと考えられていました。

しかし、「食物繊維の摂取量が多い人では大腸がんになる人が少ない」という研究結果が発表されて以来、多くの研究者によって高い評価を得られるようになりました。

- 「食物繊維の多い食材」とは

炭水化物 → 糖質 : 消化・吸収される成分  
                  → 食物繊維 : 消化・吸収されない成分

糖質

甘い「糖分」やごはんやパンなどに多く含まれる「デンプン」  
⇒ほとんど不足することはありません。

食物繊維

「甘くない」「硬くて食べにくい」などの特徴  
⇒不足しやすい成分です。

食物繊維の1日での摂取量(目標量)は・・・

3～5歳で 8グラム以上

小学生では 10～13グラム以上

中学生では 17グラム以上

高校生では 19グラム以上(男)、18グラム以上(女)

食物繊維の多いイメージのあるごぼうは、100g あたり  
10.3g の食物繊維を含みます。

では、ごぼう 100gってどのくらいでしょうか。



ごぼう1本分  
くらいなので  
かなりの量です！

現実的に食べやすい量は、

納豆1パック(45g) ⇒ 3g の食物繊維

さつまいも(中サイズ 200g) ⇒ 4.6g の食物繊維

スイートコーン(1/2 本) ⇒ 3.1g の食物繊維



### ●食物繊維摂取量を増やす工夫

・主食の白米を玄米や雑穀米に変える

・もしくは、白米と混ぜて炊いて食べる

・「加熱野菜」を3度の食事で少しずつでも良いので食べるようにする



※加熱すると食物繊維が増えるわけではないですが、1度に食べられる量が生野菜よりも増えるのでお勧めです。

参考:炭水化物をむやみに制限すべきでない理由(ウェッジ)

文責:管理栄養士 金柿



## テーマは「改正虐待防止法」です！

### みなさんぜひお越しください！

講師は、荒尾市にある一般社団法人愛癒夢会「女性と子どもの学びと癒しスペース オフィスAIMS（アイムス）」の深浦淳美さんです。

オフィスAIMSでは、女性のための心理カウンセリング(フェミニストカウンセリング)や、様々な悩み事の相談(夫婦関係、親子関係、仕事、友人、DV、虐待、性暴力、不登校、引きこもり、死にたい気持ちなど)、同行支援、講師活動、また、セラピー、資格取得講座などを提供し、その人が夢や希望を持って自分らしく生きていくお手伝いをしています。

昨年6月、親による子どもへの体罰を禁止し、児童相談所の体制強化を柱とする改正児童虐待防止法と改正児童福祉法が成立し、今年4月から一部施行されます。

そこで、「しつけと体罰～改正虐待防止法、どう変わる?～」というテーマで皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます。



## **“子ども・若者とメディア”を考える会**

**期日：令和2年3月6日（金）19：00～**

**場所：玉名郡市医師会館 3階 大会議室**

**内容：しつけと体罰**

**～改正虐待防止法、どう変わる?～**

**講師：女性と子どもの学びと癒しスペース**

**オフィスAIMS 深浦淳美氏**