

## 食物繊維をとれる食品は野菜だけではありません

ネバネバ、サラサラ



水溶性食物繊維

食物繊維には

ネバネバ、サラサラしたものと  
ボソボソ、ザラザラしたもの  
の2種類があります。

ボソボソ、ザラザラ



不溶性食物繊維

ゆっくり移動してくれるため、食べ過ぎ防止に。  
糖質の吸収をゆるやかにしてくれる。  
コレステロール排出の手助けをしてくれる。

よく噛んで食べるため食べ過ぎ防止に。  
便通を良くしてくれる。

この中で食物繊維量が最も多く含まれている食品はどれでしょう

納豆



1パック

しいたけ (生)



2個

レタス



半玉

のり



1パック

こんにゃく



2個

正解は

約 3.0g

約 1.0g

約 1.5g

約 0.6g

約 1.8g

食物繊維の摂取目標量

男性 21g 以上



女性 18g 以上

平均摂取量は 14g 前後  
多くの日本人が不足気味  
です!!!

1日プラス 3~4g を目標に  
いつもの食事にプラス!!

●白ご飯に海苔や納豆をプラス



●間食でプラス

当薬局にもこんにゃくせんべいや雑穀せんべいなど、食物繊維を補える商品があります。



栄養相談実施中

食物繊維を普段どれくらい食べているのか知りたい方、食事制限があつて何を食えばいいのかわからない方など、食事・栄養の事で気になることがあればお気軽に栄養士までご相談ください!  
いつでも無料です!