

秋

9、10月号

栄養だより

vol.36

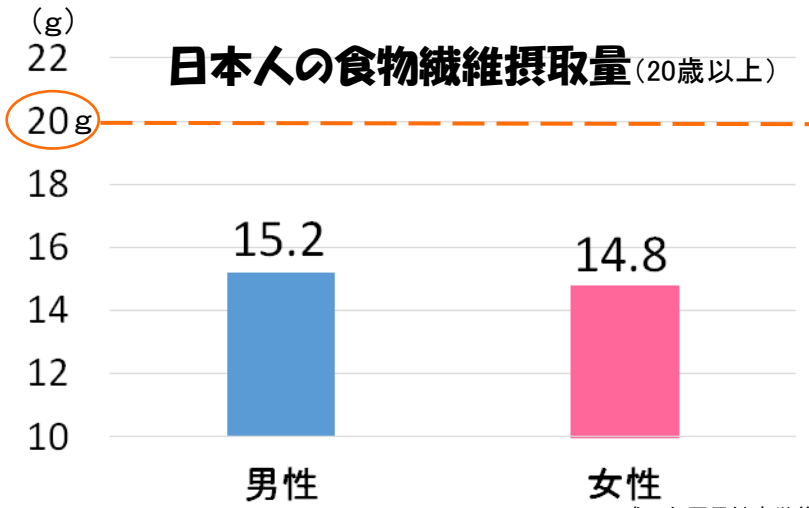
©岡田内科クリニック
栄養指導室
(2019年9月)



テーマ:食物繊維を摂ろう



食物繊維、足りていますか？



平成29年国民健康栄養調査 より作成

糖尿病合併症予防の
目標量

食物繊維 1日 **20g**以上

目標量を目指しましょう！

食物繊維は、

- 1 早食いや食べ過ぎの防止
- 2 コレステロールの上昇防止
- 3 血糖値の急上昇防止

に役立ちます！



食物繊維が多い食品を摂ろう

精製度の
低い主食・芋類



★いも類は血糖値が
上がりやすいので、
食べ過ぎに注意！

根菜類・大豆製品
きのこ類・海藻



ペクチンが
多い果物



★献立例★



玄米の食物繊維
は白米の約4倍！

- ・玄米ごはん
- ・目玉焼き
- ・りんご(皮つき)
- ・豆腐とわかめのみそ汁
- ・納豆

食物繊維含有量 約**9.1g**

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりの
バックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士に
お気軽にお尋ねください。

