

# 夏 号

# 栄養だより

vol.43

◎岡田内科クリニック  
栄養指導室  
(2021年6月)



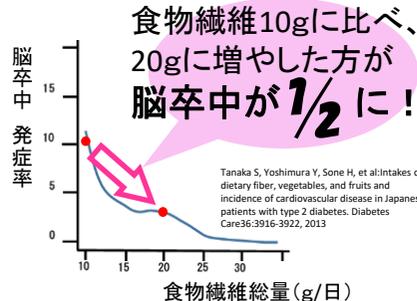
テーマ:腸がよろこぶ食事のすすめ

## すごいぞ☆食物繊維! 糖尿病への研究結果

食物繊維を増やすと、  
空腹時血糖が下がる!

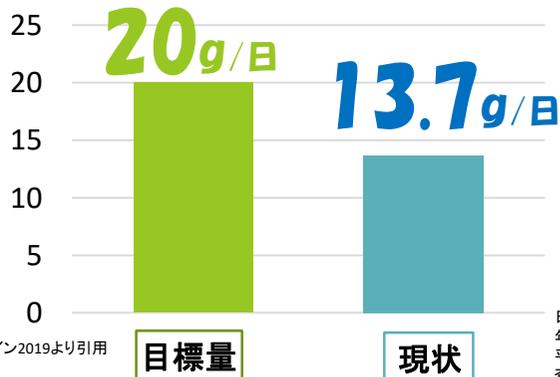
食物繊維が多いほど、  
脳卒中の発症が減る!

食物繊維18g摂ると、  
空腹時血糖が  
15mg/dl下がる



Post RE, Mainous AG, 3rd, King DE. Dietary fiber for the treatment of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis. J Am Board Fam Med 25: 16-23, 2012

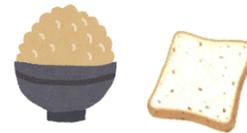
## あなたの食事、食物繊維足りていますか?



糖尿病治療ガイドライン2019より引用

日本人の食事摂取基準2020  
年版内より  
平成28年国民健康・栄養調  
査(18歳以上)中央値

## 食物繊維量アップの3つのポイント☆



1 主食は、  
精製度の低いものを

白米食物繊維 0.6g (200g) → 胚芽米食物繊維 1.6g、玄米 2.8g (200g)

食パン食物繊維 1.4g (6枚切1枚) → ライ麦パン食物繊維 3.4g (6枚切1枚)

2 野菜の副菜を  
あと1品プラス

3 1日1回は、海藻、  
大豆製品、きのこ類を

加熱調理でカサを減らして



◎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。

