あざれあ便り

NO.51

TAKE FREE ご自由にお持ち帰りください

食物繊維

社会医療法人社団高野会
くるめ病院

食物繊維について

食物繊維は、便通を整えるだけでなく、腸内環境を改善し、生活習慣病や大腸がんの予防にも役立つ大切な栄養素です。
しかし、日本人の摂取量は目標より少ない人が多いことが分かっています。

食物繊維1日の目標量

18～64歳	65歳以上
男性 22g以上	男性 21g以上
女性 18g以上	女性 17g以上

（日本人の食事摂取基準2025年度版より）

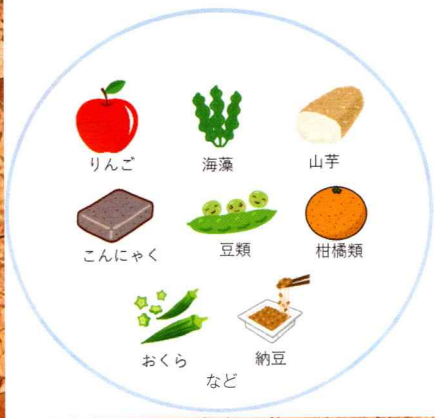
食物繊維には2種類ある！

水溶性食物繊維
（水に溶けやすい）

- 食後の血糖値の上昇をゆるやかにする
- LDLコレステロールを下げる
- 便の硬さを整え、便秘や下痢の防止に役立つ

不溶性食物繊維
（水に溶けにくい）

- 腸を刺激し、排便を促す
- 便のかさを増やし、便通を改善する
- 発がん物質の腸粘膜接触時間が短くなり、発がん抑制効果がある



多く含む食品

日常の食事で摂れる食物繊維量

主食

食物繊維量/1食目安量	
白米ごはん （約150g）	0.5g
玄米ごはん （約150g）	2.1g
そば（干し） （100g）	3.7g
食パン6枚切り1枚 （約60g）	1.3g

主菜・副菜

食物繊維量/1食目安量	
ブロッコリー（ゆで）（60g：約3個）	2.6g
ひじき（乾燥） （5g）	2.6g
さつまいも（皮付き・蒸し） （100g:中1/2個）	3.8g
りんご（皮付き） （140g:中1/2個）	2.7g
納豆 （40g）	2.7g

「プロスキー変法測定」
（文部科学書：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年より）

毎日の食事に、食物繊維が豊富な食品を取り入れて、1日18g~22gを目指しましょう！

※過剰摂取は不調の原因になるため、「一度にたくさん」ではなく、「毎日こまめに」摂ることが大切です。

食物繊維の先にある大切な働き
～腸内細菌と短鎖脂肪酸のチカラ～

食物繊維を多く含む食品

野菜・きのこ・海藻・豆類・果物・いも類・全粒穀物など

↓

腸内細菌が 発酵 して分解

↓

短鎖脂肪酸がつくられる

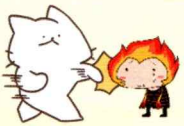
- **酢酸**：腸のエネルギー源に
- **プロピオン酸**：肝臓での糖代謝に関与
- **酪酸**：腸のエネルギー源に

↓

身体と心の健康につながる！

腸のバリア機能を保つ

免疫機能を整える



炎症を抑える

肥満・糖尿病・心疾患の予防に役立つ

ストレス軽減・心の安定

腸内細菌について

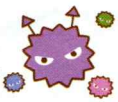
腸内には、たくさんの腸内細菌が住んでおり、私たちの健康に大きく関わっています。
腸内細菌は、体に与える影響によって3つのグループに分けられます。

善玉菌（よい菌）
乳酸菌・ビフィズス菌など

・腸の動きを整える
・免疫力を高める
・ビタミンをつくる

悪玉菌（わるい菌）
ウェルシュ菌・大腸菌など

・有害物質をつくる
・腸内の腐敗を進める
・下痢や便秘を起こす



日和見菌（ひよりみ菌）
バクテロイデスなど

善玉菌が優勢なときはよい働きをし、悪玉菌が多いと悪い働きをする

ポイント

善玉菌・日和見菌・悪玉菌のバランスがとれた腸内環境を保つことが大切です

最近注目されていること

腸内細菌の研究は急速に進んでおり、食物繊維の種類によってさらに体にうれしい働きがあることがわかってきました。

発酵性食物繊維

腸内細菌のエサになり、短鎖脂肪酸を作る働きがあります

多く含む食品

大麦・オートミール・ごぼう・玉ねぎ、にんにく、バナナ、豆類など

レジスタントスターチ
（難消化性でんぷん）

消化されにくいでんぷんで、食物繊維のような働きをします

多く含む食品

ご飯、じゃがいも、さつまいも、豆類など（すべて冷えたもの）

今日からできる３つのポイント

① 主食は工夫して食物繊維アップ！

玄米・雑穀ごはん・全粒粉パン・
オートミールなどに

② 毎食に野菜・きのこ・海藻をプラス！

1日350g以上の野菜を
目指しましょう

③ 豆類・果物も上手に取り入れる！

おやつは果物やゆで豆を選ぶのも
おすすめ

食物繊維をしっかりとることは、腸内環境を整え，全身の健康を守るだけではなく、ストレス軽減や気分の安定など心の健康にもつながります。毎日の食事に、いろいろな食品をバランスよく取り入れて、健康づくりに役立てましょう！

食物繊維の有用性が明らかになった現在、もう一度、伝統的なバランスの良い日本食を見直し生活習慣病を予防しましょう！

日本型食生活のよさ【一汁三菜】

主菜

主に魚、肉、たまご、乳製品、豆類など、タンパク質やカルシウムを十分に摂りましょう。脂肪はひかえめに

副菜

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分に摂りましょう

主食

米、パン、めん類などの穀類で糖質からのエネルギーを摂りましょう

汁物

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に

食物繊維のこと
もっと知って、よく摂ってお腹の健康づくりを

下記のQRコードよりご確認いただけます

くるめ病院 LINE ・診察予約 ・診療案内（You Tube）

くるめ病院インスタ ・診療案内（ショート動画）・外来の空き状況 ・休診のお知らせ ・病院内の様子など

外来担当医一覧表

診察予約

学会・論文発表の報告

系列病院の紹介

社会医療法人社団高野会
大腸肛門病センター高野病院
〒862-0971 熊本市中央区大江3丁目2番55号

社会医療法人社団高野会 **くるめ病院**

YouTubeもこちらからご覧いただけます！

診療科目/肛門科・胃腸科

曜日		診療時間	
平日	午前	8:00～11:00	8:45～11:30
	午後	13:00～16:00	13:30～16:30
土曜	午前のみ	8:00～11:00	8:45～11:30

※日曜・祝日は休診となっております。
※午後の診察は、手術や検査のためにお待ちいただくことがございます。

あざれあ便り企画・発行 2026年9月発刊
社会医療法人社団高野会 くるめ病院 患者支援センター

〒839-0865 久留米市新合川二丁目2-18
TEL(0942)43-5757 FAX(0942)43-6959 E-mail:ch-kurume@nifty.com
専門病院としてさまざまな医療情報を満載したホームページを開設しています。
https://www.kurume-hp.jp

Smile (スマイル/笑顔) Service (サービス/奉仕の心) Study (スタディ/自己研鑽) Speciality (スペシャリティ/専門性) Safety (セーフティ/安全)