

この数字は 为什么呢？



鶴田 浩子
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第10回

25g

→ 1日の理想的な食物繊維の摂取量

厚生労働省が策定している「日本人の食事摂取基準」は5年に1回改定されます。2025年4月から2025年版が適用されました。今回は2020年版からの変更点の中から、食物繊維について紹介します。最新の研究で食物繊維を多く摂るほどがんや糖尿病などの生活習慣病の発生率が低くなることが明らかになったため、2025年版では1日の理想的な食物繊維の摂取量を2020年版よりも1g多く、25gで設定しています。

◆食物繊維の働き

食物繊維は、からだの構成やエネルギー源にはなりませんが、次のような健康に役立つ働きがあります。

- ① コレステロールの吸収の抑制
- ② 血糖値の上昇を緩やかにする
- ③ 腸内の善玉菌を増やす
- ④ 食事の満足感を得やすくし食べ過ぎ防止につながる
- ⑤ 自然によくかむようになる

この他にもたくさんの働きがあり、注目され続けています。

図 筆者のある1日の食事と食物繊維摂取量

ある1日の食事内容	工夫を取り入れた後
朝 おにぎり(白米) 1個、 ヨーグルト100g、 バナナ50g 昼 そうめん(ゆで卵、オクラ50g、 納豆50g) タ ご飯150g 豚しゃぶサラダ(豚もも肉 80g、 キャベツ100g、トマト中1個) 味噌汁(豆腐、ネギ15g) 間食 アイスクリーム	朝 おにぎり(雑穀に変更) 1個 ヨーグルト100g、 バナナ50g 昼 そうめん(ゆで卵、オクラ50g、 納豆50g、めかぶ20g追加) タ ご飯150g(雑穀に変更) 豚しゃぶサラダ(豚もも肉 80g、 キャベツ100g、トマト中1個、 えのき30g追加) 味噌汁(豆腐、ネギ15g、 なめこ30g追加) 間食 アイスクリームを冷凍果物 (マンゴー) 50gに変更
食物繊維摂取量(合計) ▶14.1g	食物繊維摂取量(合計) ▶19.9g

青字＝食物繊維を多く含む食材
赤字＝工夫した点

◆実際の摂取量は？

しかし、令和5(2023)年の国民健康・栄養調査では、20代以上の平均摂取量が約18.2gという結果でした。理想的な摂取量と、実際の摂取量には差があるようです。こうした現状を踏まえ、2025年版では1日の目標量について、男性は18～29歳で20g以上、30～64歳は22g以上、65～74歳は21g以上とし、女性は18～74歳で18g以上と設定しています。

◆食物繊維を増やす工夫

食物繊維は、野菜、海藻、きのこ、豆、果物に多く含まれています。また、穀類も重要な食物繊維の供給源です。白米を雑穀に変えると、より食物繊維量もアップします。こうしたことから、極端な炭水化物ダイエットは食物繊維の摂取量を減らすことにもつながるので気をつけましょう。

実際に工夫してみると

筆者のある1日の食事から摂れる食物繊維の摂取量と、食物繊維を取り入れる工夫をした場合の摂取量を比較してみました(図)。理想的な量にはまだ届かない結果でしたが、食物繊維を意識して増やしたことで食感も楽しめる献立になりました。

◆本会の人間ドックのお弁当

今夏からの人間ドックのお弁当のテーマは食物繊維です。1食で食物繊維が10.9g摂れるメニューになっています(P24参照)。人間ドックにお越しの際にぜひご賞味いただき、食物繊維の摂り方など参考にしていいただければと思います。

