




こんにちは
eクリニック SHOPのYokoです。

様 突然ですが、毎日快調ですか？ 



2020.12

～健康豆知識～ その3

日本人の平均食物繊維摂取量は減っています。
1950年代は、1日 20gでしたが食生活の変化により最近では、
1日 14g前後と推定されます(下図)

『日本人の食事摂取基準 2020年版』本文156ページ 表2より

表2 食物繊維の目標量を算定するために参照した値 (g/日)

性別 年齢	男性		女性	
	摂取量(中央値) ¹⁾	計算値 ²⁾	摂取量(中央値) ¹⁾	計算値 ²⁾
1~2 (歳)	6.62	-	6.63	-
3~5 (歳)	8.12*	7.33	8.66*	7.20
6~7 (歳)	10.44*	9.16	11.03*	9.07
8~9 (歳)	11.47*	10.90	12.02*	10.73
10~11 (歳)	12.87	13.06*	12.24	13.25*
12~14 (歳)	14.55	16.59*	12.56	16.21*
15~17 (歳)	13.11	19.24*	10.21	17.32*
18~29 (歳)	11.27	20.39*	10.65	16.92*
30~49 (歳)	12.16	21.24*	11.57	17.60*
50~64 (歳)	14.00	21.21*	13.87	17.79*
65~74 (歳)	15.76	20.51*	15.86	17.37*
75以上 (歳)	15.61	19.22*	14.35	16.54*

¹⁾ 平成28年国民健康・栄養調査。

²⁾ 目標量の算定に用いた値。

** 18.9 (g/日) × (性別及び年齢区分ごとの標準体重(kg) ÷ 58.3(kg))^{2/3} として計算。

平成28年のデータだけど
1日 20gも程遠いね。



「どれくらい摂らばいいの？」
欧米では、心筋梗塞、大腸がんなどの発症率
死亡率が低下するというデータのもとに 24g
以上の摂取を基準としています。

今回は、食物繊維について
以前は、消化されないものを「食品のカス」と言われていました。
が、現在では、5大栄養素に次ぐ「第6の栄養素」として注目
されています。

食物繊維は、2タイプに分けられます。

不溶性食物繊維 セルロース、リグニンなど

水溶性食物繊維 ペクチン、グルコマンナンなど

どちらも「腸内細菌」のエサになって整腸効果を発揮します。
と、ここまではよくご存知かもしれませんね。

「腸内細菌」は整腸作用以外にも「免疫増強」、「炎症の
抑制」、「心の安定」など多彩な働きをしています。♡

快腸な環境には、「腸内細菌」のエサになる、食物繊維
は不可欠ですね。



eクリニックSHOP



0120-841478

(平日10:00~16:00)

[Mail] info@e-mono-shop.com

お問い合わせ



SNSで
情報配信中
Follow me ♪



Facebook



Twitter



Instagram

