



## 食欲の秋～食物繊維を摂ろう～

夏の暑さが落ち着き、気持ちの良い季節となりました。秋になると、たくさんの“秋の味覚”が収穫されますね。今回は秋の食材に多い「食物繊維」について紹介します。

### 食物繊維とは...？

かつての栄養学では、身体の構成成分やエネルギー源にならないため不要な成分だとされてきました。現代では「人の消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分の総体」と定義されるようになり、新たな栄養素として重要視されるようになりました。主に野菜や海藻、きのこなどの細胞壁を構成する成分に含まれています。

日本人の食事摂取基準(2015年版)では、男性**20g**以上、女性**18g**以上が目標とされていますが、どの年代も不足しているのが現状です。

(食品100gあたりの含有量)



### 体内での働き

- ①排便を促し、大腸がんなどの病気を予防。
- ②血糖値の急激な上昇を防ぐ。
- ③コレステロールの吸収を抑制する。
- ④生活習慣病(糖尿病や脂質異常症など)の予防。
- ⑤肥満を防ぐ。

食物繊維で元気な体づくりを！



# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

