

あなたは足りてる？「食物繊維」

食物繊維の摂取不足は生活習慣病の発症に関連するという報告が多いことから、目標量(生活習慣病発症予防のための指標)が定められています。

たとえば、こんな献立では・・・↓



食物繊維
総量 **8.6g**

★果物はビタミンも食物繊維もたっぷり！毎日200g(キウイなら2個くらい)が目安です

★主食の単品は食物繊維も栄養バランスも×野菜など色んな食材が入っているものを選ぶのがコツです

★焼き芋やふかし芋を冷凍しておく、手軽なおやつに♪果物も◎

★ごはんは雑穀追加で手軽にUP↑
★お味噌汁は野菜やきのこ、海藻をたっぷり！
★納豆の食物繊維は不溶性、水溶性バランス◎

食物繊維の目標量(18歳～74歳)

男性 約20g以上
女性 約18g以上



食物繊維
総量 **21.7g**

※日本食品標準成分表八訂で計算。

13.1gUP!

栄養新聞

津久見市

(令和7年5月) 第六十八号

+αの
健康
マメ知識

何かと話題の「腸内細菌」。腸内細菌のバランス、腸内環境が整うと、便秘改善や免疫力アップなどが期待されます！

腸内細菌は、種類によって生息する場所が異なり、食物繊維も種類によって作用する場所等が異なると言われています。

腸内環境を良くするためには、**色んな種類の食物繊維を摂ることが大切**です！

津久見市民なら無料でできる！ 尿中塩分検査

検査は通常の尿検査と同様、尿を採るだけなのでカンタン！

特定健診(巡回型健診)をお申し込みの方に尿中塩分検査用のスピッツや説明書を送付します。まずは健診のお申し込みを♪



津久見市で実施する巡回型健診(市民会館等)で、特定健診を事前に予約した方が対象です。

※検査できるのは1人1回のみです

※年齢、保険による制限はありません

※特定健診を受けずに尿中塩分検査のみ実施することはできません(例：がん検診のみ受診する場合は不可)



お問い合わせ先(82-9523)

