



★ 秋は「食欲の秋」といわれ多くの食材が旬を迎える時期です

旬の食材はおいしく、栄養価が高いため食事に積極的に摂り入れたいですね ★



寒暖差が大きくなり体調を崩しやすい時期になるので、体調変化には注意しましょう

食物繊維について

食物繊維は便秘の予防、整腸効果、血糖値上昇を緩やかにしたり、血液中の悪玉コレステロール値の排出を促す働きがあるといわれています
しかし、ほとんどの日本人は食物繊維が不足しているため、積極的に摂取することがすすめられています
水溶性と不溶性の特徴についてみていきましょう

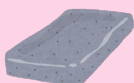
水溶性

水に溶けやすく、便をやわらかくするはたらき。コレステロールを抑えたり血糖値の上昇を抑える効果があり、腸内環境を整える

海藻類

果物類

こんにゃく類



不溶性

水に溶けず、水分を吸収して膨らみ腸の蠕動運動を促し便の量を増やすはたらき

根菜類

いも類

豆類

きのこ類



食物繊維を効率よくするには

調理法で工夫する

野菜やきのこ類は茹でたり、蒸したりするとカサが減りたくさん摂取できます



主食にとりいれる

雑穀米や麦を
白米にまぜて炊く
食パンを全粒粉パン
へ変える



ちょこっと食事にプラス

ヨーグルトにきなこを
大さじ1かける
食物繊維+1.5g



〈幸せホルモン〉と
呼ばれているセロトニンは
9割が腸で作られていると
いわれています
バランスの良い食事を心がけ
健やかなからだづくりを
目指しましょう♪

