

「食物繊維」 | しっかり摂っていますか？

栄養科

食欲の秋といえども、残暑が厳しい秋の始まりは夏の暑さに耐えた疲れが出やすい時季でもあります。そんな体をやさしく癒すためにも食物繊維をしっかり摂って残暑を乗り切りましょう！

食物繊維をたくさんとるコツ



食物繊維を多く含む食品

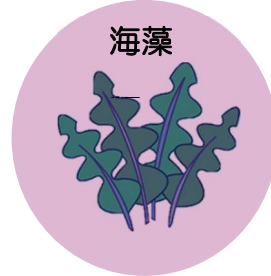
野菜類



きのこ類



海藻



精製度が低い穀類
(玄米や全粒粉など)



豆類



芋類



食べ方のコツ

●汁物は具たくさんに！

汁物には野菜やきのこなどを追加しましょう。手軽に使える乾燥わかめや冷凍野菜も便利です。

●野菜は加熱して食べやすく！

煮る・蒸す・レンジで加熱するとかさが減り、食べやすくなります。

●玄米など全粒穀物を取り入れよう！

玄米や全粒粉などの精製度の低い食品には、食物繊維が豊富に含まれています。

具たくさんな汁物で

満足感もアップ！



栄養科では、栄養指導(相談)を実施しています。

気になることがありましたら、主治医にご相談ください！

白米に玄米を混ぜて

食物繊維量アップ！

