

「日本人の食事摂取基準2015」を読み解く② 食物繊維



食物繊維は体のなかで消化も吸収もされませんが、ほかの栄養素の吸収をさまたげたり、吸収速度を遅くしたりすることによって、私たちの健康と関わっています。

「日本人の食生活摂取基準2015」では、食物繊維の摂取不足が生活習慣病の発症に関連するという報告が数多くあることから、目標量が設定されました。特に今回は、小児期からの生活習慣病予防のため、新たに6～17歳における目標量が追加されたことが注目点です。

食物繊維と大腸がんの関連については多くの研究結果がありますが、必ずしも一致していません。

■食物繊維の食事摂取基準 (g/日)

年齢(歳)	男性・目標量	女性・目標量
0～5	—	—
6～7	11以上	10以上
8～9	12以上	12以上
10～11	13以上	13以上
12～14	17以上	16以上
15～17	19以上	17以上
18～29	20以上	18以上
30～49	20以上	18以上
50～69	20以上	18以上
70以上	19以上	17以上

そのなかで私が注目するのは、オーストラリア政府による研究です。それによると、大腸がんが少ないアフリカのある民族の食物繊維摂取量を参考に、オーストラリア人の食生活を改善したが、大腸がんは減らなかった。そこでさらに調べると、この民族は冷えた芋を食べる習慣があり、加熱後に冷えた炭水化物食品で増える難消化性でんぷんが、大腸がん予防に大きな役割を果たしていることがわかった、ということです。

大腸がんは日本人にとっても大きな問題です。罹患率が急速に増加し続けており、「がんの統計2005」(財団法人がん研究振興財団)によると、2020年には1位になるのではないかと危ぶまれています。

大腸がんの予防には、難消化性でんぷんを積極的に摂りましょう。豊富に含むのは、えんどう豆やいんげん豆など豆類、青いバナナなど。ごはんは、炊きたてより常温の方が難消化性でんぷんが増えるため、「おひつ」に入っているくらいの温度が最適。おにぎりやお寿司もおすすめですよ。

Event Information

デザイナーフーズ・セミナー 6月

脂肪酸組成とエイジングケア

脂肪酸の種類と美と健康にかかわるはたらきについてお話しします。

ベジマルシェ東京セミナー〈食べ方をデザインする〉

- ◆日時: 6月30日(火) 14:00～16:30(受付開始13:30)
- ◆会場: 東京都足立区六町4-12-12 東京デリカフーズ(株) 東京FSセンター3階
- ◆講師: 丹羽真清、市野真理子、市嶋彩世 ◆参加費: 5,000円
- ◆電話: 052-745-3255 E-mail: info@vege-marche.jp

名古屋本社〈生命食セミナー〉

- ◆日時: 6月27日(土) 15:00～(受付開始14:30)
- ◆会場: デザイナーフーズ株式会社 ◆参加費: 5,000円
- ◆電話: 052-745-3255 E-mail: office@designerfoods.net
- 第1部 15:00～ 研究員によるプレゼンテーション・交流会
- 第2部 16:00～ セミナー 講師 丹羽真清

※ベジマルシェ東京セミナー、名古屋本社セミナーとも、電話またはメールでお申し込みください。定員に達しだい、締め切らせていただきます。

7月のセミナー

※8月のセミナーはお休みさせていただきます。

ベジマルシェ東京セミナー	7月21日(火)
生命食セミナー(名古屋本社)	7月18日(土)

第4回生命食とクマムシの会(北海道)

体に良いおいしい野菜をつくろう! 土の中の多様性微生物が健康な野菜をつくる!

丹羽真清社長は、1日目「体に良くておいしい野菜のちから」、2日目「これから必要とされる農産物の品質」をお話しします。

- ◆日時: 7月11日(土) 13:00～7月12日(日) 12:00
- ◆場所: 北海道北見市留辺薬町温根湯温泉466-1 温根湯温泉大江本家大会議場

ベジマルシェ Vege Marchéは いま

Vege Marché Style

メディカフェ 医憩場(いこいば) ベジマルシェスタイル

東京都大田区の池上総合病院1階にオープンした「メディカフェ 医憩場 ベジマルシェスタイル」について、認定内科医、小児科専門医の自見はなこ先生にうかがいました。

医療が憩いをもたらしますように、という願いをこめて開設しました。メニューは、野菜をたっぷり使うスムージー、サラダ、スープなど。予防医学に取り組む場として、食で健康になるメニューとメディカルブックを充実させ、今後は野菜のセミナーも開くなど、「病院で健康になる!」新しい試みをすすめていきます。

パンは、障害者自立支援のパン屋さんで作ったものです。どなたも病気になると体が不自由になります。障害を分けて考えず、社会の多様性としてともにあるということを病院から発信していきたいと思っています。



▲自見はなこ先生

▼メディカルブックコーナー



◀作りたてのスムージーを提供