

# 健康づくりを

第5回

## 続けられることを見つけよう



川村 真末  
本会保健師

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

### ▼食物繊維が豊富な食品

水溶性を  
多く含む  
食品



昆布、こんにゃく、大麦、玄米、バナナなど

不溶性を  
多く含む  
食品



野菜、干しいたけ、きくらげ、枝豆、大豆など

保健師として特定保健指導に携わるようになってから実践を始め、今も続けている習慣を2つ紹介します。

### 食物繊維を摂る

食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」があります。水溶性食物繊維は生活習慣病の原因となる物質を吸着・排出する働き、不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸って膨張し、便通を整える働きがあります。

具体的には、①排便の促進②コレステロールの吸収を阻害③腸内の善玉菌を増やす④満腹感を得やすくする⑤血

糖値の上昇を遅らせる——などがあげられます。

日本人の食物繊維摂取目標量は、18〜64歳で男性21g以上、女性18g以上（厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」）です。実際の平均摂取量は、20歳以上で男性19.9g、女性18g（令和元年国民健康・栄養調査）となっています。食物繊維をしっかり摂るためにも、私は主食として玄米を多めに食べるようにしました。

白米ではご飯茶碗1膳（145g）で0.4gですが、玄米だと2gの食物繊維を摂取できます。他にも豆類やきのこ類、海藻類を多く摂ることを意識し、ひじきや卵の花を食べています。

また、今までは摂取カロリーや炭水化物摂取量ばかり気にしていましたが、炭水化物の中に糖質と食物繊維が含まれていると知り、栄養成分表示の見方や食品選びが変わりました。

### 水を飲む

人間のからだの約60%は水分でつくられています。厚生労働省によると1日約2.5Lが汗や排泄物などで身体から失われるといわれ、飲水量では1.2Lの摂取が推奨されています。よく使うコップや水筒の容量を把握しておく、何リットル飲んだかわかりやすくなります。

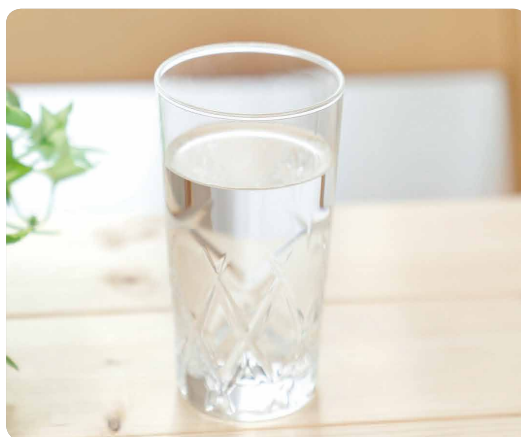
また就寝中は水分が失われやすいの

で、私は就寝前と起床後、それから帰宅後と入浴の前後にもコップ1杯の水を飲むようにしています。

のどが渴いたと感じた時には、既に脱水が始まっています。これからの季節、熱中症対策にも、こまめな水分補給が大切です。

◆◆◆  
ミネラルが豊富な硬水を飲む、サプリメントを取り入れる、ジムに通うなど、これまでもさまざまなことにトライしましたが、手間とコストの面から長続きしませんでした。

しかし、自分の生活に合うものを見つけられるといつの間にか習慣化していることもあります。今後もさまざまなことにトライしながら、健康に良い習慣を増やしていきたいと思っています。



参考文献  
・「コレステロール・食物繊維早わかり」／女子栄養大学出版部  
・厚生労働省HP「健康のため水を飲もう」推進運動