



S&D スポーツアリーナ羽村



# トレーニングルームだより



～お知らせ～

13日（月・祝）も通常どおり開館しております！

ぜひ、お越しください！



新年あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みはいかがお過ごしでしたでしょうか。  
今年も皆様が健康に楽しく充実した時間を過ごせるよう、  
トレーナー一同、努めて参ります。



## 第43回 羽村市駅伝大会

日にち：令和7年3月9日（日）

受付時間：午前8時00分～午前8時50分

開会式：午前8時50分

スタート：第1レース 9時30分 第2レース 10時20分（予定）

申し込み：令和7年1月16日（木）～ 2月2日（日）

※ご不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。



【お問合せ】NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



# 実は、優れたもの…「食物繊維」！



食物繊維とは、炭水化物の1種で人間の消化酵素では消化・吸収することができないことからエネルギーにもならず、体を構成する成分でもありません。そのため、五大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）には含まれません。しかし、優れた機能や生理作用から、腸の中で様々な働きをすることで、便秘や心臓疾患、動脈硬化、さらに大腸がんの予防に役立つことが分かり、注目されています！今では『第六の栄養素』と呼ばれ、健康に不可欠なものになっている！

食物繊維は、体内で水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶けやすい水溶性食物繊維があります。

穀類、野菜、豆類  
きのこ類 など



海藻類、果物、  
こんにゃく など



## 不溶性食物繊維の働き

- 水分を吸収し、便を柔らかくする
- 体に吸収されず便となるため、便のかさが増え、腸壁を刺激し排便をスムーズにする
- 有害物質を吸着して、排出する

## 水溶性食物繊維の働き

- 脂質の消化吸収を抑える
- コレステロールの吸収を抑えて排泄を促す
- 血糖値の急上昇を防ぎ、糖尿病を予防する
- ナトリウムの排泄を促す

## ☆どんな食品に含まれているの？

### 【食物繊維を多く含む食品】

カットわかめ（乾燥）	39.2 g	おから	11.5 g
いんげん豆（ゆで）	13.6 g	ごぼう	5.7 g
大麦	12.2 g	エリンギ	3.7 g

1日の摂取基準量（推奨）  
男性：21 g 女性：18 g

※穀類は、精白したものは含有量が少なくなる。（100gあたりの含有量）

## ☆効率の良い食べ方は？

食物繊維を積極的に摂るには、主食を白米より胚芽米や玄米、パンならライ麦パンなどなるべく精白されていないものを選択するようにしましょう。加えて、野菜・豆類・きのこ類も欠かさず摂るよう意識しましょう。

外食が続いたり、無理なダイエットで食事量が減ったりすると、食物繊維も不足しやすくなります。適量の食物繊維を摂ることで腹持ちも良くし、ダイエットにも上手に活用することができます！

### 摂りすぎると…

通常の食事では過剰症の心配はない。加工品など食物繊維や難消化性オリゴ糖が添加された食品では、軟便になる場合があります。

また、大量摂取することで、他の栄養素の吸収が阻害されることがあるので、注意しましょう。

### 不足すると…

腸内環境が悪くなり、便のかさも増えないため、便秘になります。

また、食物繊維の摂取量が少ないと腸の病気を引き起こし、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病の発症率も高くなることが分かっています。



食物繊維を取り入れ、年末年始で乱れた食生活を見直しましょう！！

