

元気のひきだし



野菜を食べて食欲を抑えよう!

「痩せたいのに痩せられない」そう思っている方の中に、食欲がいつまで経っても収まらないということはありませんか?

実は、食欲が抑えられないのは脳に「満腹のサイン」が上手く届いていない可能性があるのです!脳に「満腹のサイン」を届ける働きを短鎖脂肪酸が直してくれる可能性があります。

◆短鎖脂肪酸とは

「水溶性食物繊維」をえさにして腸内細菌によって作られる体にとってもいい働きをしてくれる脂肪酸で、食品の中にはほとんど含まれていません!

短鎖脂肪酸にはこんなすごい役割があります!

- ① 食欲の抑制 (脳に「満腹のサイン」を届ける働きを修正してくれる)
- ② 肥満の予防 (脂肪細胞^{※1}を肥大化させない)
- ③ 糖尿病の予防 (インスリン^{※2}の仕事を助ける)

この他にも「炎症の予防」、「免疫機能の調整」、「発がん防止」などの役割があります。

※1 エネルギーを貯めたり出したりしている細胞のこと。貯めこみすぎると体に悪い影響を与える物質を出す。

※2 血糖値を下げるホルモンのこと。

短鎖脂肪酸を作る、水溶性食物繊維とは?



食物繊維は、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分けられ、野菜や海藻、豆類、果物、穀物類などの植物性食品に多く含まれます。

- **水溶性食物繊維**は、ネバネバ・ドロドロしているものや、サラサラしているものが特徴で、短鎖脂肪酸の材料になります。
- **不溶性食物繊維**は、繊維質でシャキシャキとした歯ごたえがあることが特徴で、腸内環境を整えます。

「水溶性食物繊維も、不溶性食物繊維もどちらも体にとって大事な栄養素なので食物繊維が摂れる食材をたくさん食べましょう」

食物繊維はどれくらい食べたらいいの?

食物繊維の1日の目標量は・・・男性21g以上、女性18g以上

食物繊維は野菜に多く含まれます。野菜を摂取基準の350g食べることで、目標量の約60%をとることができます。

沖縄県の野菜摂取量は約250gで、基準に比べて100g不足しています。(2018年国民健康・栄養調査)

野菜のおかずを1皿追加することで目標を達成することができます!



今が旬の夏野菜がおすすめです!
オクラやトウモロコシ、カボチャ、
モロヘイヤ、ゴーヤーなど夏野菜には
食物繊維が豊富なものが多いです。
ぜひ、夏野菜をたくさん食べましょう。



※注意※



野菜ジュースやサプリメントは、すぐ吸収されてしまい腸内細菌のえさにならないので、短鎖脂肪酸は生み出されません!!
カット野菜や冷凍野菜をうまく活用して、楽しみながら生活に取り入れてみましょう!

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217