

こんにちは 栄養士です



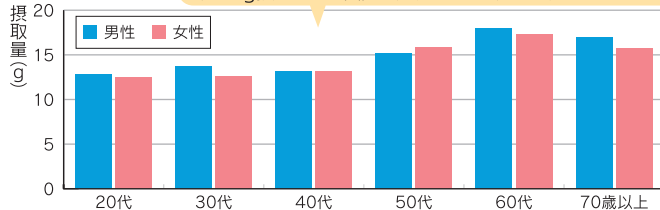
食物繊維を摂りましょう

～食物繊維 1日20gを摂る工夫～

食物繊維は、お腹で水分を吸って膨らみ、食べすぎを防いだり、コレステロールの吸収を抑える、血糖値の急激な上昇を抑えるなど、生活習慣病を防ぐ働きがたくさんあります。また、便通を良くするなどの働きもあります。しかし多くの人は食物繊維の摂取量が不足しています。

食物繊維の1日あたりの平均摂取量(平成20年国民健康・栄養調査より)

あと5g摂ると基準値を達成または近づくことができます



工夫1:野菜を1日350g以上食べる

野菜の1日の目標摂取量はひとり350g以上です。そのうち、120g以上は、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜を摂りましょう。野菜350gで食物繊維の目標量のおよそ半分(8~10g)摂ることができます。

工夫2:食物繊維の多い食品を意識して食べる

野菜の他に、豆、海藻、きのこ、いも、果物なども食物繊維が多く含まれています。

- ・納豆(1パックあたり3.3g) ・きな粉(大さじ2杯あたり1.7g) ・えのき茸(1/3束あたり1.6g)
- ・干しいたけ(3枚あたり2.1g) ・さつまいも(1/3個あたり1.6g)
- ・こんにゃく(1/5枚あたり1.1g) ・キウイ(1個あたり2.5g) ・いちご(5個あたり1.4g)



工夫3:精米度の低い穀類を食べる

- ・白飯(200gあたり0.6g) ・玄米(200gあたり2.8g) ・胚芽米(200gあたり1.6g)
- 他にも ゆでそば(1玉あたり2.8g) スパゲッティ(100gあたり2.7g)

食物繊維を目標量摂るには様々な工夫が必要です。しかしお味噌汁にえのきやワカメを加えたり、サラダに海藻類や芋を加える、ご飯に麦や玄米を加えるだけでも摂取量を簡単に増やすことができます。みなさんも日ごとの食事から食物繊維をきちんと取れているか振り返ってみてください。もし足りていないようであれば、早速今日の食事から食物繊維を摂る工夫をはじめてみてはいかがでしょうか。

○問い合わせ先 健康課健康推進係 栄養士 ☎72-6666内線122

消費生活相談室

昔買った原野、今が売り時!?

内容

30年以上前に買った遠隔地の山林の件で、見知らぬ業者から電話があった。その後訪問を受け、「当該地は市街化調整区域を外れて新幹線が通る予定であるし、今中国人が日本の土地を欲しがっているので売り時だ。2年以内に売却できる。」などと説明された。測量などのために管理費が28万円ほど必要だが、それ以外に一切費用はかからないと言われたため、売却管理の契約をした。しかし、入金をせかされるなど不審な点があったので、所有地の役所に確認したところ、業者の言った事実はないことがわかった。解約したい。(80歳代 女性)

ひとこと助言

- ・過去に「原野商法」(必ず値上がりすると言って、ほとんど価値のない原野や山林を高値で売りつける商法)の被害に遭った人から、二次被害と疑われる相談が寄せられています。
- ・あたかも原野を高く売却できるかのように話を持ちかけ、売り出すために必要と言って、測量、整地、広告、土地管理などの費用を支払わせる手口です。最近は「中国人に需要がある」というセールストークも目立ちます。
- ・事業者は、購入者名簿や登記簿などをもとに勧誘します。過去に原野を購入した人は、このような話を持ちかけられても、うのみにせず、所有する土地の自治体や地元の不動産業者に現地の情報などについて確認しましょう。
- ・心配なときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。

小郡市消費生活 相談室

▶窓口開設日

毎週月・火・木・金曜日
/午前9時～正午、
午後1時～4時

▶問い合わせ先

小郡市消費生活相談室
☎72-2111内線144

