

知っていましたか？

日本人のほとんどが食物せんい不足

和食が中心だった時代には、ごくふつうに食事をしていれば、体が必要とする食物せんいは十分にとることができました。しかし、欧米型の食事が主流となったいまでは、意識して食事をしないかぎり、食物せんいを必要分摂取することが難しくなっています。

このことは、国民栄養調査をもとに計算したグラフでもわかります。1955（昭和30）年ごろは22gあった食物せんいの摂取量ですが、日本が豊かになり始めた高度経済成長期の時代から減り始め、現在ではついに平均14・2gというところまできてしまいました。

現在、厚生労働省の「食事摂取基準」では、18～49歳の女性の理想的な食物せんい摂取量は20～21g（男性は26～27g）とされていますが、この数値がなかなか達成されないことから、当面の目標値として17g（男性は20g）という数値も示されています。しかし、その数値にもほど遠いのが現実です。

年齢別の食物せんい摂取量を見てみると、若い女性にとくに足りていないことがわ

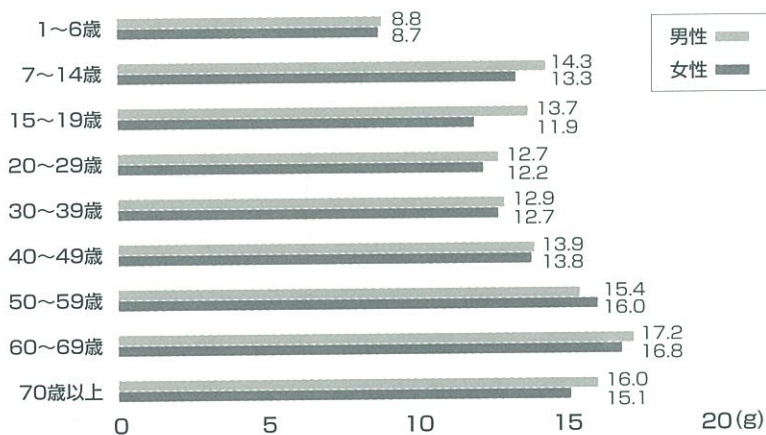
かります。30～39歳の女性では12・7g、20～29歳の女性にいたっては12・2g。理想的な摂取量と比べると、8～9gも不足しています。

若い層にとくに食物せんいが不足しているのは、生活リズムが不規則で、欠食（朝食抜きの1日2回食）や外食が多いためと思われます。

逆にいえば、この2点を改善し、ちよつと意識して食物せんいの多い食事をとるだけで、簡単に不足分をクリアできます。

ぜひ、本書でのダイエットを機会に、食物せんいたっぷりの食生活を習慣にしてほしいと思います。

●年齢階級別食物せんい摂取量



平成14年国民栄養調査より