

# 近大農学部 医務室だより

～栄養豆知識「秋が旬の食材と食物繊維について」と「3つの咳エチケット」～ 9月号

## 秋が旬の食材と食物繊維について

いよいよ秋ですね。この季節は、「食欲の秋」と言われるほど、美味しい食材が沢山あります。例えば、さつまいも、キノコ、栗、りんごなどがありますね。これらに共通して多く含まれているのが「**食物繊維**」です。そこで今回は、食物繊維についてご紹介します。

### 食物繊維を多く含む秋が旬の食べ物

「りんご」



食物繊維量  
1個当たり4.5g

「さつまいも」



食物繊維量  
1個当たり4.6g

「しいたけ」



食物繊維量  
1パック(6個)当たり3.0g

「くり」



食物繊維量  
1パック(5粒)当たり4.1g

### 食物繊維とは・・・

「食物繊維」は、人間の消化酵素では消化されにくい食品中の成分であり、主に腸内環境を整えてくれるものです。

#### 食物繊維の働き

①便秘予防



②有害物質やコレステロールを便として排出



③血糖値の上昇を抑える



食物繊維の一日当たりの摂取基準は、**女性18g以上、男性21g以上**とされています。「日本人の食事摂取基準」2020年度版)現代の日本の食生活では不足しがちだと言われているので、この機会に食物繊維が多く含まれる秋の旬の食材を積極的に食べましょう。

### コラム

#### 新型コロナウイルス感染症に備えて～3つの咳エチケット～

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本の1つは「マスクの着用を含む咳エチケット」です。そこで、今回は3つの咳エチケットをご紹介します。



マスクを装着する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

出典:咳エチケットについて(厚生労働省ホームページ)