



食物繊維しっかり摂れていますか？

食物繊維・・・食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することの出来ない物質。
整腸作用など身体の中で有用な働きをすることが注目されています。
第6の栄養素と言われることもあります。

1日あたりの目標量

18歳～64歳 男性 21g以上 女性 18g以上
65歳～ 男性 20g以上 女性 17g以上

平均摂取量は1日あたり14g前後

主な効果

整腸効果、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度低下

欧米において1日あたり24g以上の摂取で、2型糖尿病、胃がん、大腸がんなどの発生リスク低下が観察されるとの研究報告があります。

体のサインから見た食物繊維の必要量は「1日に1回、定期的に排便がある」ことが1つの目安になります。この状態である人の排便量が1日に約150gであることがわかっています。

豊富な食べ物
(100gあたり)



46.7g



32.7g



19.6g



57.4g

厚生労働省 e-ヘルスネット 「食物繊維の必要性と健康」 参考

筋力トレーニングによる

～4つの効果～

1. 最大筋力の向上

握力、重いものを持つ等で
発揮する筋力を向上させる



2. 筋肥大

筋肉を太く、大きくする



3. 筋パワーの向上

素早い動作能力を高め
瞬発的な筋力発揮を向上する



4. 筋持久力の向上

長時間繰り返して発揮できる
筋出力を向上する



筋肉をつけるといっても、このように目的に応じて種類が変わり、強度も変わります。
皆さんの筋力トレーニングがどの目的に当てはまるか、私と一緒に考えましょう。

スタッフ 石塚 和智