

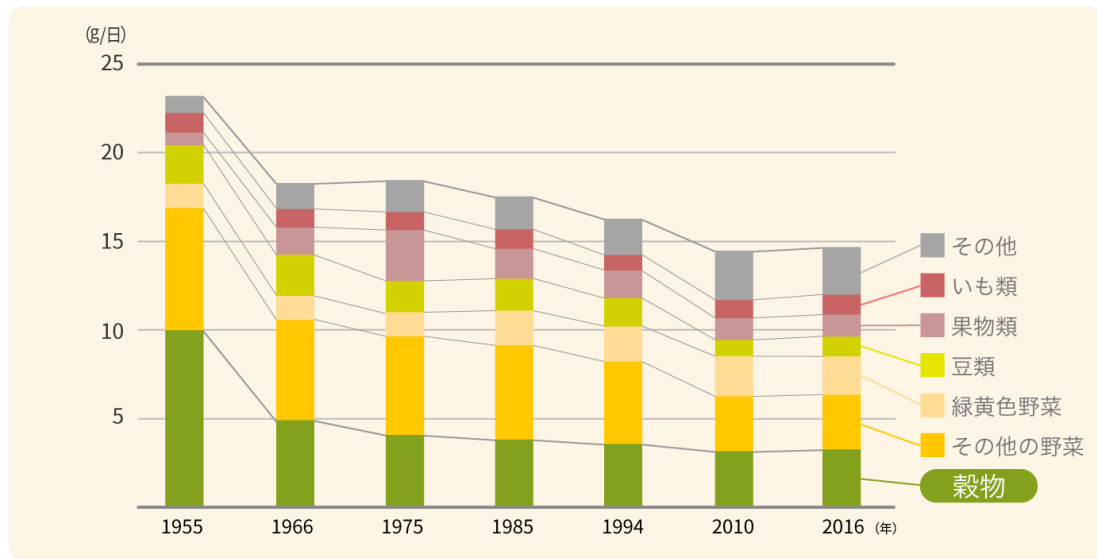
■日本人の食生活の変化と大麦

## 穀物からの食物繊維摂取量がぐんと減っている

日本では、成人男性で1日に20g、同女性で18gの食物繊維の摂取が推奨される<sup>※</sup>。半世紀ほど前まではこの目標値をほぼクリアしていたが、食物繊維の摂取量は徐々に下がり、今では14g程度にまで落ち込んでいる。食品群別の食物繊維摂取量をみてみると、穀物以外の食品からの摂取量はそれほど変化していないが、穀物からの食物繊維の摂取が減っているのがわかる。

※日本人の食事摂取基準（2015年版）

### 日本人の食物繊維摂取量の推移（食品群別）



出典：日本食物繊維研究会誌；1, 3-12, 1997, 厚生労働省「国民健康・栄養調査報告（厚生労働省）」から作図