

食物繊維



食物繊維とは

人の消化酵素では消化吸収することのできない、食物中に含まれている成分の総称で、水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」に分けられます。

以前は栄養素とは考えられていませんでしたが、様々な健康効果があることから、現在は栄養素のひとつとして考えられています。

野菜、果物、穀物、豆類などに多く含まれています。普段の食事では不足しがちですので、食物繊維のことをよく知り、効率よく摂ることで健康な毎日を目指しましょう！

どんな働きをするのか？

腸の活動を刺激して便通を整えたり、有害物質を排泄したり、コレステロールや糖質の吸収を遅らせたりする効果があります。そのため、生活習慣病の予防や改善に効果があると期待されています。

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維ではそれぞれ効果が異なります。それぞれの特徴を知り、上手に摂りましょう。



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

不溶性食物繊維

水に溶けない食物繊維です。水分を吸収して数倍から十数倍に膨らみ、腸壁を刺激して腸のぜん動運動を高めます。

◎肥満予防

不溶性食物繊維の多い食品はよく噛む必要があるため、早食いによる食べすぎを防ぎます。また、胃の中の滞在時間が長いので、満腹感が得られます。

◎便秘の予防と改善

腸内細菌では分解されにくく、水分を吸収して何倍にも膨れ上がるため、便のカサを増やし排泄をしやすくします。

◎腸内環境を整える

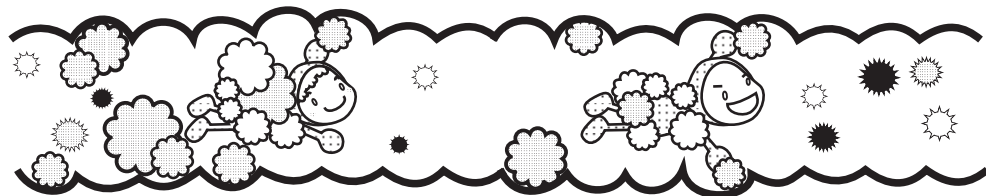
腸が刺激され活発になることや便のカサが増えることにより、便の量や排便回数が増え、腸内環境を整えます。

■主な不溶性食物繊維の種類■

- 【セルロース】 穀物・豆類・野菜
- 【ヘミセルロース】 穀物・豆類・野菜・海藻
- 【ペクチン(不溶性)】 未熟果物・野菜

不溶性
食物繊維

不溶性
食物繊維



水溶性食物繊維

水に溶ける食物繊維で、腸内で水分を抱え込んでヌルヌルとしたゲル状成分となり、有害成分を吸着して排泄させます。

◎糖尿病予防

ブドウ糖の吸収速度を緩やかにするので、食後の急激な血糖値上昇を防ぎます。

◎動脈硬化予防

コレステロールを吸着して体外に排泄するので、腸内でコレステロールの吸収を抑制する働きがあります。

◎高血圧予防

塩分の排泄を促すため、血圧を下げる効果があります。

◎腸内環境を整える

善玉菌のエサになり、善玉菌を増やし腸内環境を整えます。

■主な水溶性食物繊維の種類■

- 【ペクチン(水溶性)】 りんご、柑橘系の皮・野菜
- 【アルギン酸(アルギニン酸)】 昆布・ワカメ
- 【グルコマンナン】 コンニャク

水溶性
食物繊維

水溶性
食物繊維

…腸内環境を整えるとこんな効果が期待できます…

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の腸内環境を整える作用から、水銀やカドミウムのような有害金属や発ガン性物質のダイオキシンなどの有害物質が、腸内に長く滞留せず、排泄されやすくなるとされています。

どのくらい摂ればいいのか

◇食物繊維の1日目標量◇

「日本人の食事摂取量基準(2010年版)」から抜粋

	目標量(g/日)
成人男性	19以上
成人女性	17以上

↓ 『不足すると…』 ↓

便秘、糖尿病、脂質異常症、大腸炎など

食物繊維が不足すると、腸内環境の悪化から、体内に有害物質が貯まりやすくなり様々な弊害をもたらします。また、食物繊維が不足する食事は噛む回数が減少することから唾液分泌の減少により、満腹感が得られにくく、肥満の原因にもなります。

↑ 『摂りすぎると…』 ↑

下痢、ミネラルの排出など

食事から食物繊維を摂取する場合は過剰の心配はありませんが、サプリメントなどで過剰に摂取してしまうと、下痢をしてしまいます。その際、体内のミネラルも同時排泄され、ミネラル欠乏症などを引き起こす恐れがあります。

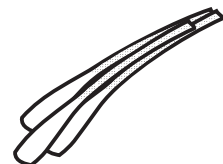
サプリメントの摂取は用量を守りましょう。

サプリメントに関しては、記載されている摂取目安量以上を長期服用すると過剰症がみられることもあります。



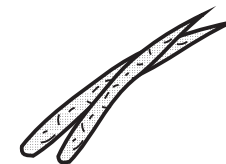
食物繊維を多く含む食品

エシャロット



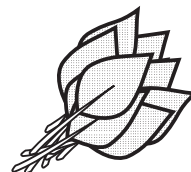
45g
(5本)
5.1g

ごぼう(生)



50g
2.9g

あしたば(生)



80g
(1/2束)
4.5g

モロヘイヤ(生)



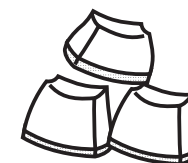
50g
(1/2束)
3.0g

焼き芋



100g
(大1/3本)
3.5g

かぼちゃ(生)



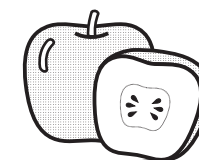
100g
(5切れ)
3.5g

アボカド(生)



50g
(1/2個)
2.7g

りんご



150g
(中1/2個)
2.3g

きくらげ(乾)



5g
(5個)
2.9g

干しいたけ(乾)



8g
(小4個)
3.3g

いんげん豆(ゆで)



20g
(10粒)
2.7g

納豆



50g
(1パック)
3.4g

オートミール



30g
(1/2カップ)
2.8g

玄米ご飯



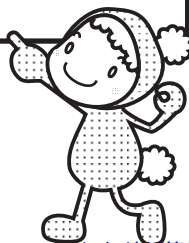
140g
(茶碗1杯)
2.0g

ひじき(乾)



5g
2.2g

野菜、果物、イモ類など
様々な食品から
摂るように心がけましょう。



◇食物繊維の上手な摂り方◇

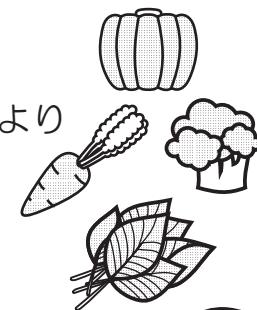
『野菜は煮たり、ゆでたりして食べる』

生野菜300gに含まれる食物繊維は約10g。効率よく摂るためには、火を通すことで野菜のカサが減り、食べられる量が多くなるので摂取量を増やせます。



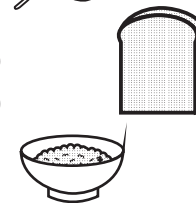
『緑黄色野菜を意識して食べる』

野菜には食物繊維が多いですが、淡色野菜よりも緑黄色野菜に特に多く含まれています。



『米やパンの種類を選ぶ』

米は玄米や七分づき米に、パンはライ麦パンや全粒粉パン、小麦胚芽入りにすると食物繊維の摂取量を増やせます。



『日本食<おふくろの味>を食卓に』

きんぴらごぼうやひじき、切り干し大根など、昔ながらのおそうざいには食物繊維がタップリ。



マメ知識

便は、主な成分が食物繊維のため食物繊維が足りているかどうかの判断基準になります。食物繊維には保水性や粘性があるので、便の量を増やし適度なやわらかさを保つ作用があります。1日に1回程度、硬すぎもやわらかすぎもしない、太いバナナ状の便が出れば、きちんと摂れている目安になります。