

塩竈市立病院

# 栄養だより

～『食物繊維』を摂ろう！～

5.6月号

## 行事食予定

【5月】

5/5 子供の日

【6月】

6/16 あじさい膳

『食物繊維』は野菜、海藻、きのこ、豆類、果物、穀類などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維の代表的な効果として「便秘予防」があげられますが、食物繊維は便秘予防だけではなくありません。食物繊維を知り、効率よく摂ることで健康な毎日をめざしましょう！

## 『食物繊維』とは？

食物繊維は、人の消化酵素によって消化されない、食物に含まれている難消化性成分の総称です。多くは植物、藻類、菌類性食物の細胞壁を構成する成分であり、人体の構成成分やエネルギー源にならないため、役に立たない食べ物のかすとして扱われてきました。しかし、1970年頃に「食物繊維の少ない食事は大腸がん発生の危険が高まる」という仮説が出されてから、食物繊維の研究が進み、生活習慣や肥満の予防、改善に効果的な栄養素だということがわかりました。今では五大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルに続く「第六の栄養素」と呼ばれるようになりました。

## 食物繊維の分類と特性

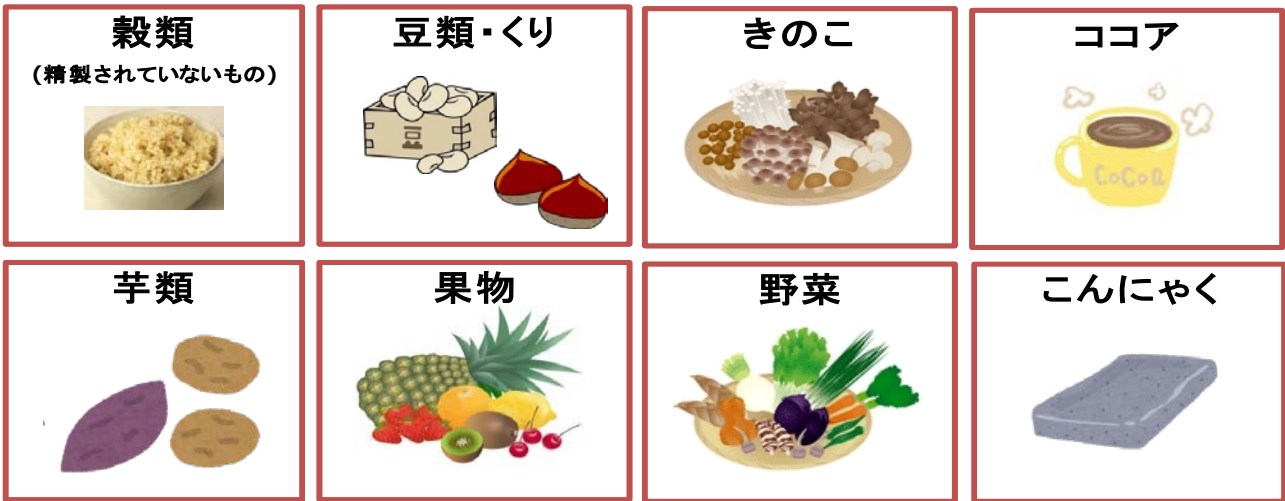
食物繊維には大きく分けて水に溶けにくい“不溶性食物繊維”と水に溶ける“水溶性食物繊維”の2種類があり、それぞれ違った特徴があります。

### 不溶性食物繊維

#### 特性

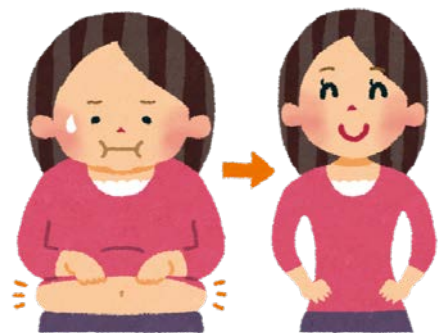
- ◎水分を吸収して数倍にふくれる
- ◎腸の蠕動運動を促し、便秘や痔の予防に効果がある
- ※大腸の運動機能が低下した痙攣性便秘の場合は、逆に便秘がひどくなるので、注意しましょう。
- ◎有害物質を体外へ排泄し、大腸ガン予防に効果がある

#### 多く含まれる食品



このほかにも、繊維の形状がはちの巣状、へちま状になっている物が多く、噛み応えがあり、そしゃく（噛む）回数を増やすため、早食い・食べ過ぎを防ぎます。

食物繊維はダイエット中に最適な栄養素です。



## 水溶性食物繊維

### 特性

- ◎水に溶けると粘度を増す
- ◎胃に留まる時間が長く、消化吸収のスピードを遅くする
- ◎脂肪・糖分の吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を抑える
- ◎腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える

### 多く含まれる食品



水溶性食物繊維は水分を吸収するとゲル化し、粘性がでます。この粘り気が腸内でコレステロールや胆汁酸を吸着し、体外への排泄を促します。上記の特性から生活習慣病の予防が期待されています。

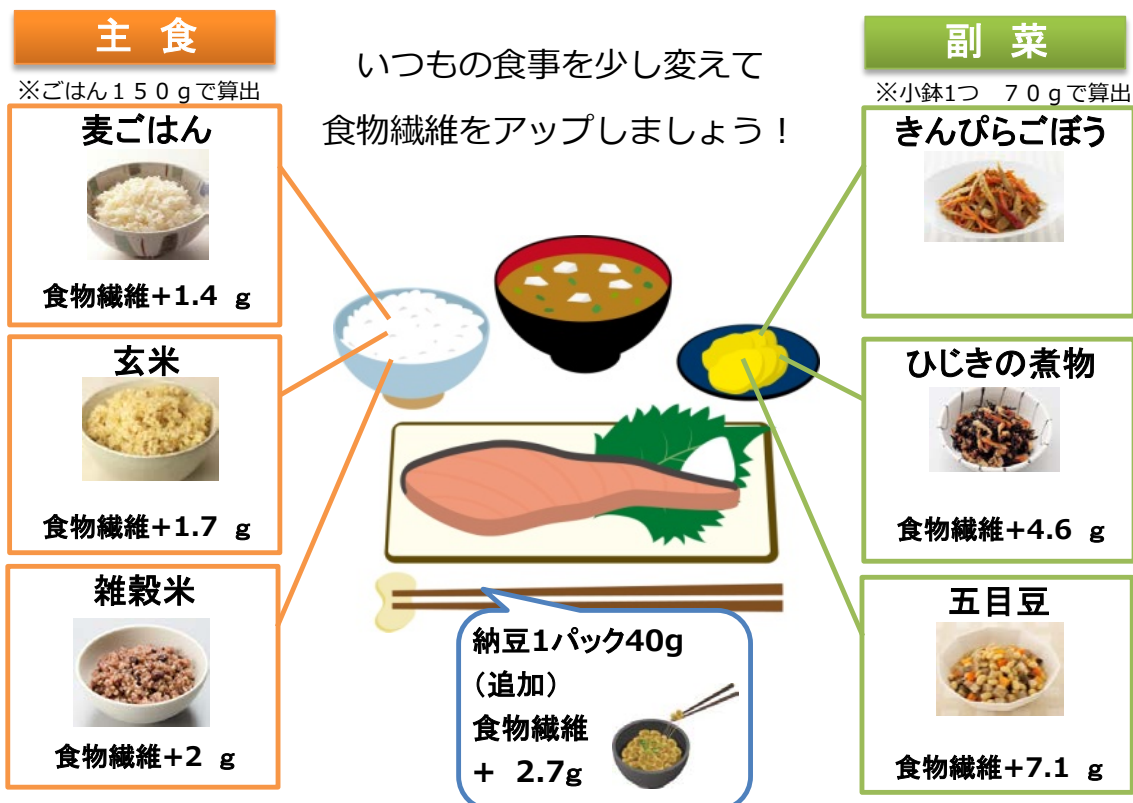
※ 食物繊維は不溶性：水溶性＝2：1のバランスで摂取することが効果的です。いろいろな食材から食物繊維を摂取しましょう。

## 食物繊維を増やすポイント

食物繊維の摂取目標量は日本人の食事摂取基準（2010年版）では1日に18歳以上男性は19g、女性は17g以上です。しかし、実際の摂取量（平成27年国民健康・栄養調査）は男女平均で15gと目標値よりも下回っています。下記の項目を意識して食物繊維を増やしましょう。

1. 毎食、主食（穀類）を食べる
2. 毎食、野菜料理を食べる
3. 一日1回は海藻、きのこ、芋、果物、豆を食べる
4. 生野菜ばかりではなく、加熱料理で量を多くとる工夫をする
5. 加工食品に頼り過ぎない

## 毎日の食事から食物繊維を増やそう！



参考資料：食物繊維・コレステロールまるわかり、あすけんダイエットHP、大塚製薬工場HPより引用。