

食物繊維を摂ろう！！



食物繊維と言え、食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することができない物質です。野菜やキノコ、豆、海藻などに豊富に含まれています。食事量のかさましによる摂取カロリーの低減や、便通の改善目的に摂取する方が多い成分ですが、食物繊維にはそれらにとどまらない働きがありますので、その一部をご紹介します。

◆食物繊維と健康◆



食事の際、野菜から先に食べる「ベジタブル・ファースト(ベジ・ファースト)」が健康に良い、と聞いたことがある方は多いと思います。これは、野菜から食べることで、野菜に多く含まれている食物繊維が水を吸収して膨らむことで満腹感を高めることによる食べ過ぎ防止や、血糖値上昇を緩やかにする効果などから推奨されています。この働きだけでも食物繊維を摂取する意義は大きいですが、継続して摂取することで、更なる働きが期待できます。まず、食物繊維を日常的に摂取することで腸内環境が整えられます。すると、腸内細菌によって短鎖脂肪酸と呼ばれる物質の産生が誘導され、この短鎖脂肪酸は、食欲の抑制や、血糖値の制御に関わるインシュリンの分泌、炎症の抑制、腸粘膜の機能維持に働くことが分かっています。食物繊維が豊富な食習慣は、糖尿病などの生活習慣病や循環器疾患、一部のがんの発症リスクを低下させることが分かっていますので、積極的に食物繊維を摂っていきましょう。

◆必要な食物繊維の量は？◆

では、具体的にどれくらい食物繊維を摂ればいいのでしょうか。日本人の食事摂取基準(2020年版)では、1日の食物繊維摂取目標量は女性 18g、男性 21g 以上とされています。しかし、現在の日本成人の食物繊維摂取量の中央値は約 14g にすぎず、食物繊維が大きく不足している状態となっています。ただ、食物繊維の健康増進効果を最大限発揮させるためには、この目標値でも不足していることはご存じでしょうか。欧米の研究では、14g/1000kcal の摂取量で最も大きな生活習慣病予防効果が観察されたことから、アメリカ・カナダの食事摂取基準ではこの量を摂取目安量としています。日本においてもこの基準を参考にし、1日 24g、できれば 14g/1000kcal 以上を目標値とすることが検討されたものの、現在の摂取量を鑑み、実現可能な目標として男性 21g、女性 18g の数値が設定されたという経緯があるようです。目標値をクリアされている方も摂取量を更に増やしてもいいでしょう。

◆食物繊維を上手に摂取するために◆

食物繊維は、大きく分けると水に溶けると粘度を増しゼリー状になる水溶性食物繊維と、水分を吸収して膨らむ不溶性食物繊維に分けられます。不溶性食物繊維の摂りすぎは便秘の原因にもなりますので、どちらか一方を摂取するのではなく、バランスよく摂取することが大切です。

	代表例
不溶性食物繊維を多く含む	キノコ類(きくらげなど)、豆類(大豆など)、野菜(ブロッコリー、キャベツなど)
水溶性食物繊維を多く含む	海藻類(わかめ、めかぶなど)、大麦、果物(リンゴ、桃など)

	品目	100gあたり食物繊維量(g)
野菜	モロヘイヤ	5.9
	ごぼう	5.7
	ブロッコリー	5.1
	かぼちゃ	2.8
	ほうれんそう	2.8
穀類	玄米	1.8
	白米	0.3
豆	大豆	12.1
きのこ	きくらげ乾	57.4
	しいたけ乾	46.7
	ぶなしめじ	3.5
いも	板こんにゃく	3.0

水溶性食物繊維

- ・こんにゃく
- ・果物
- ・海藻類
- ・きのこ類
- など

不溶性食物繊維

- ・穀類
- ・豆類
- ・野菜類
- など

- やわらかい便を作る
- 善玉菌を増やして腸内環境を整える
- 糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑える

- 腸の蠕動運動を高める
- 排便量を増加させる
- 発ガン性物質などの腸内の有害物質を体外へと排出させる

相談できるくすりやさん
フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014