

## 「食物繊維(不溶性)」のはなし

### 食物繊維って何??

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。  
そして、食物繊維には、  
「不溶性食物繊維」と、「水溶性食物繊維」に大別されます。



### ～今回は不溶性食物繊維について～



### 不溶性食物繊維の特徴は??

- ・水に溶けず、胃や腸で水分を吸収して(増えるワカメみたく)大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動運動を活発にして、便通を促進します。
- ・咀嚼回数を増加させ唾液や胃液の分泌を促し食塊を大きくすることで肥満防止につながります。
- ・発がん性物質などの腸内の有害物質や、食物の残りかすなどを体外に出すと言われ、消化管を通過する時間を短縮させます。

### どんな人が摂ったらいいの??

- ・便の回数が少ない人
- ・お腹があまり動かない(ゴロゴロ言わない)人
- ・年をとってからの便秘の人

などにお勧めです。

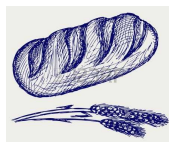


### どんな物に含まれているの??

ほとんどの食品に、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が入っています。

不溶性食物繊維の代表的な種類は

セルロース・ヘミセルロース・ペクチン・リグニン・キチン・キトサンなどで、  
きのこ      ごぼう      小麦ふすま      穀類(ライ麦パン・胚芽米・オートミールなども多い)



大豆

ココア

果物

野菜

エビやカニの殻



などに多く含まれます。