みやei新聞
第7号（平成27年9月）
富士宮市立病院栄養科

●「食物繊維（水溶性）」のはなし●

～今回は水溶性食物繊維について～

★水溶性食物繊維の特徴は？？

・ヌルヌルした粘性と、保水性が高いのが特徴。
・糖の吸収速度をゆるやかにし、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれる。
・水分を吸収し、胃の中で膨らみ、満腹感を得られる。
・胃腸内をゆっくり移動し栄養素を吸収するため、空腹になりにくく、
食べ過ぎを防止する。
・脂肪の吸収を抑え、血中コレステロール値を減少させる。
・その他便秘解消・動脈硬化予防・抗アレルギー・血圧抑制などの効果有り。

★どんな人が摂ったらいいの？？

・おなかはゴロゴロするのに便意がない。
・いつもコロコロ便・便秘と下痢を交互にする。
・環境の変化(思春期・進学・就職・結婚など)を機に便秘になった人。

などにお勧めです。

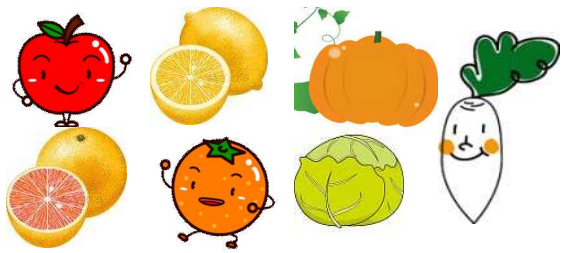
不溶性食物繊維を取りすぎると逆に蠕動運動が起こりにくくなり便が硬くなることもあるので注意が必要です。

☆不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の割合は２：１が理想的です。
☆便の体積(量)を増やしたい、または腸を動かしたいなら「**不溶性食物繊維**」を、
便を軟らかく(ゼリー状に)したいと思ったら「**水溶性食物繊維**」と摂ると良いでしょう。

★どんな物に含まれているの？？

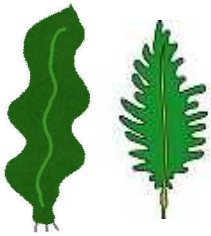
水溶性食物繊維の代表的な種類は
ペクチン・グルコマンナン・アルギン酸・イヌリン・βグルカン・カラギーナンなどで、

熟した果物や野菜

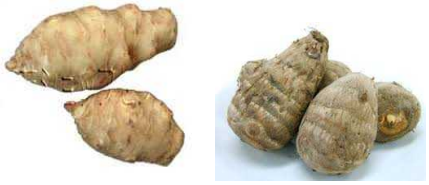


こんにゃく

昆布・わかめ等海藻類



菊芋・里芋



大麦

紅藻類・寒天　などに多く含まれます。