

## ●食物繊維とは？

食品中には人の消化酵素で消化され、体内に吸収されて利用される成分のほかに、消化されない成分があります。食物繊維とは、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分です。食物繊維は、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維に大きく分けられ、健康のためには重要な役割を果たしています。

## ●水溶性食物繊維…昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里芋、大麦、オーツ麦など

水溶性食物繊維は、水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になります。小腸での栄養素の吸収の速度を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。またコレステロールを吸着し体外に排出することで血中のコレステロール値も低下させます。さらにナトリウムを排出する効果もあるので、高血圧を予防する効果もあります。食物繊維は低カロリーで肥満の予防にもなるため、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など、さまざまな生活習慣病の予防に効果があります。

## ●不溶性食物繊維…穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類の殻など

不溶性食物繊維は、水分を吸収して便をやわらかくし容積を増やします。便が増えると大腸が刺激され、排便がスムーズになります。また有害物質を吸着させて、便と一緒に体の外に排出するため、腸をきれいにして大腸がんのリスクを減らしてくれます。※高齢者など腸の動きが悪い場合は腸閉塞の原因にもなるため、摂りすぎには注意が必要です。またどちらの食物繊維も大腸内の細菌により発酵・分解され、ビフィズス菌などの善玉腸内細菌の餌になるため、善玉菌が増え、腸内環境が改善されます。

## ●食物繊維の1日摂取量

食物繊維は目標量として、成人男性(18歳以上)は一日に21g以上(75歳以上は20g以上)、成人女性(18歳以上)は一日に18g以上(75歳以上は17g以上)が設定されています。しかし平成27年国民栄養健康調査によると実際の摂取量は、20歳以上で一日に平均15.0g(75歳以上で一日に平均15.9g)しか摂取できていません。そのため一日約5gの食物繊維が不足しています。

## ●食物繊維を多く含む食品

水溶性食物繊維を多く含む食品	1食分あたりの分量	食物繊維(総量)	不溶性食物繊維を多く含む食品	1食分あたりの分量	食物繊維(総量)
ひじき(乾)	5g(大さじ1)	2.2g	玄米ご飯	150g	2.1g
こんにゃく	100g(1/3個)	2.2g	エリンギ	40g(1本)	1.7g
バナナ	150g(1本)	1.7g	ゆで大豆	50g	3.5g
オクラ	40g(5本)	2.0g	ごぼう	60g(1/4本)	2.9g

例えば…白米90gをもち麦ご飯(もち麦:白米=30g:60g)へ変更すると食物繊維約4.0g(+3.4g)になります！また野菜を一日350g(両手にのるくらい)食べることで概ね一日分の食物繊維を摂取することができます！さまざまな食品を組み合わせることでバランスよく摂取することが大切です。