

食物繊維ってなに？

～人間の体で消化できないのに、体にいいのはなぜ？～



食物繊維とは？

「ヒト」の消化酵素で分解されない食物中の総体と定義されている

食物繊維の分類

- ・水溶性食物繊維 果物や野菜に含まれるペクチン、昆布やわかめなどのぬるぬる成分のアルギン酸など
海藻類・果物・押し麦・オートミールなど
- ・不溶性食物繊維 植物の細胞壁を構成しているセルロース、リグニンなど
カニやエビの殻に含まれるキチンも該当する
野菜類・豆類・きのこ類・いも類・穀物の外皮

食物繊維の働き

- ・水溶性食物繊維 水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になる。小腸での栄養素の吸収スピードを緩やかにし、食後血糖値の上昇を抑える効果がある。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コレステロール値を低下させる働きがあるなど、様々な生活習慣病の予防にも効果がある。
- ・不溶性食物繊維 水分を吸着して便の容積を増やす。それにより大腸が刺激され排便がスムーズになる。有害物質を吸着して便と一緒に体外へ排出するため、腸をきれいにし大腸がんのリスクを減らしてくれる。
- ・どちらの食物繊維も
 - ・食物繊維は水を吸収すると体積が増えて粘着性のあるゲル状に変化する。このゲル状になった食物繊維がカサを増やして腸管内を移行しながら排出すべき成分を吸着してくれる。また、ゲル状のため便の水分量を適度に保ってくれて排便しやすくなる。
 - ・食物繊維を多く含む食べ物は、噛み応えが出るのでしっかり噛むことにつながる。
 - ・食べ物のカサが増えることで空腹感が満たされ、食べ過ぎを防ぐことができる。

食物繊維と腸内環境

私たちのおなかの中で食物繊維をエサとして利用し、人間に必要な栄養成分を作り出しているのが「腸内細菌」。大腸まで送られてきた食物繊維は、腸内細菌の働きで発酵が進み、その一部は人間の体内に吸収されてエネルギーとして利用されるほか、ビタミンB16、ビタミンKなどのビタミンの産生をしている。

発酵が進んだ腸内はビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が増え、感染症予防など免疫機能がアップする。

★免疫細胞の70%は腸に存在するといわれています。

大腸の環境を良好に保つ食材（発酵食品・野菜・果物・海藻類など）と併せて

「食物繊維」たっぷりおかずを食べましょう

（公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット参照）

食物繊維アップの食品を効率よく摂るために

普段の食生活を大きく変えなくても、ひと工夫することで摂取量を増やしてみましょう

食物繊維を多く含む食品一例

野菜類（葉、根） いも類 こんにゃく
きのこ類 海藻類 豆類 果物



ほうれん草 80g
（食物繊維 2.2g）



れんこん 50g
（食物繊維 1.0g）



さつまいも 50g
（食物繊維 1.4g）



こんにゃく 1/5 枚 50g
（食物繊維 1.5g）



しめじ 50g
（食物繊維 1.8g）



ひじき 5g
（食物繊維 2.9g）

・水溶性、不溶性を効率よく摂取する

野菜のおかずは生野菜サラダより、加熱野菜の方が野菜量も繊維量もたくさん摂ることができます

ほうれん草お浸し（不溶性）＋わかめ（水溶性）など

精白米＋雑穀米（水溶性） パンをライ麦パン、全粒粉パンにしてみる

深く考えなくても、副菜を1品追加しようとする繊維量摂取もアップします

・いつもの食事にプラス1食材を!!

汁物に乾燥わかめ、とろろ昆布を追加する

野菜サラダにサラダ豆をトッピングする

ご飯に海苔をまぶす

スーパーで焼きいもを買う

・食物繊維の多い料理を覚えておく

切り干し大根の煮物・きんぴらごぼう

ひじきの煮物・おから煮

めかぶ、オクラ納豆

もずく酢、もずくスープなど

きのこ炒め、レンジ加熱きのこ

豚汁、けんちん汁、粕汁など具たくさんの汁もの

朝食にバナナやキウイ、ドライフルーツなどを取り入れる

おやつに甘栗、干しいも、寒天デザート、高カカオチョコレートなどを選ぶ



食物繊維の摂取量が一気に増えると、
お腹の調子を崩してしまうこともある
ので、無理しない程度で調整しましょう
また、水分摂取もしっかり行いましょう
サプリメントで補っている人は食事との
バランスに気をつけましょう

＊「昔ながら」のおかずは食物繊維が豊富に含まれています。作り置き、惣菜購入でもよいので常備菜として揃えておくのはいかがでしょうか