ROSSO 通信 9 月号

食物繊維足りていますか？

五大栄養素（脂肪、糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル）に次ぐ第六の栄養素として
注目されている食物繊維。食物繊維にはたくさんの嬉しい働きがあります。
今回は食物繊維を摂るメリットや食物繊維の多い食べ物を紹介します。

●食物繊維とは

「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。
食物繊維の多くは、単糖がたくさん結合した多糖類の仲間ですが、消化されないため、エネルギー源にはなりません。
食物繊維の摂取目標量は、成人では 1 日あたり男性 20g 以上、女性 18g 以上とされています。
水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とに大別され、それぞれに違った特徴があります。
水溶性及び不溶性食物繊維の推奨される摂取量のバランスは、
水溶性食物繊維：不溶性食物繊維＝1（6g）：2（12～14g）　といわれています。

便を軟らかく
（ゼリー状に）したい方に

●水溶性食物繊維の特徴

食品の水分を抱き込んでゲル化（ゼリー状に）し便を柔らかくします。

粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぎます。

糖質の吸収速度をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。

●不溶性食物繊維の特徴

胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ、腸を刺激してぜん動運動を活発にし、便通を促進します。

胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄します。

便の量を増やしたい、
腸を動かしたい方に

●身近な食品の食物繊維量（100g中）

	水溶性(g)	不溶性(g)	合計(g)
大麦（押麦）	6.0	3.6	9.6
玄米	0.7	2.3	3.0
白米	微量	0.5	0.5
ピーナツ	0.3	6.9	7.2
納豆	2.3	4.4	6.7
ゴボウ	2.3	3.4	5.7
ニンニク	3.7	2.0	5.7
ブロッコリー	0.7	3.7	4.4
ワカメ	—	—	3.6※
シイタケ（生）	0.5	3.0	3.5
コンニャク	微量	3.0	3.0
サツマイモ	0.5	1.8	2.3
リンゴ	0.3	1.2	1.5

※分析上、水溶性と不溶性に分けられないが、主な性質は水溶性

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。

「便秘といえば、食物繊維」と言われていますが、不溶性食物繊維だけをむやみに摂り過ぎると、便秘が悪化する可能性もあります。両方をバランスよく摂るよう心がけてください。

__便秘が重めの方は、不溶性食物繊維を多く含む食材をとりすぎないように注意しましょう。__