

食物繊維について

言葉はよく耳にする事が多いかと思いますが「食物繊維」について詳しく知っていますか？今日は食物繊維についてご紹介します。



食物繊維とは？

「人の消化酵素では分解されない食物中の成分」のことを言います。生活習慣病予防・便秘解消など健康にも良いとされ注目されています。食物繊維は大きく分けて水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類に大別されます。それぞれ特性やからだに及ぼす影響が異なります。

不溶性と水溶性??

◎不溶性食物繊維（水に溶けない繊維）

成熟した野菜、穀類、豆類、キノコ類、果実、海藻などに含まれ、ボソボソ、ザラザラとした食感が特徴です。
『便の量が少ない方』におすすめ！

- **保水性**：胃腸内で水分を吸って大きく膨らみ、満腹感をもたらします。また、腸を刺激して運動を活発にし、便通を促進します。
- **発酵性**：大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果があります。
- **繊維質**：よく噛んで食べることで満腹感を感じ、食べすぎを防ぎ、さらに顎の^{あご}発育も促します。



◎水溶性食物繊維（水に溶ける繊維）

昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いも、大麦などに多く含まれ、ネバネバ系とサラサラ系があります。
『便が硬く出にくい方』におすすめ！

- **粘着性**：水に溶けることで粘着性が出て胃腸内をゆっくり移動するので、お腹が空きにくく、食べすぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。
- **吸着性**：胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄します。
- **発酵性**：大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果があります。

（水溶性食物繊維より発酵性が高い）

1日どのくらいの量を取れば良い？

食物繊維には**目標量**が定められています。（厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2015年版）より）

- 18～69歳：男性 20g 以上 女性 18g 以上
- 70歳以上：男性 19g 以上 女性 17g 以上

日本人の平均摂取量は 14.4g で目標量には達していません（H29年度国民健康・栄養調査）。

年齢が若い人ほど摂取量が少ないという結果が出ています。

目標までの約 4～5g を摂取するには、レタス 1.5 個、リンゴ 1 個分ほどの量が必要です！

食事への取り入れ方・ポイント！

- 主食に麦ごはんや玄米、雑穀米、全粒粉パン、ライ麦パンなどを取り入れてみる。
- お味噌汁やカレー、いつもの食事に根菜類（にんじん・ごぼう等）やきのこ、海藻などを加えてみる。
- 大豆の缶詰等すでに調理済みの物を料理に足すのも◎！大豆は料理の味を邪魔しないので、サラダやスープ、煮物、炒め物…どんな料理にも加えるだけで、手軽に食物繊維をプラスできます。
- **継続的に摂取することが大切**なので、無理なく続けられる食材を探してみましょう！
少しずつでも続けていれば1日の食物繊維の量は着実に増えていきます！

