

3月 3 おいしいえいよう

今回のテーマは食物繊維です。便秘や下痢、ダイエット、血糖値のコントロールなど健康維持に必要な成分です。

食物繊維とは？

『ヒトの消化酵素で分解されない難消化性成分の総体』です。昔は、栄養素の消化・吸収を阻害すると無視されてきましたが、現在では炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルに続く「**第六の栄養素**」として重要視されています。

水に溶けないタイプ（不溶性食物繊維）と水に溶けるタイプ（水溶性食物繊維）があります。水に溶けるタイプはネバネバ系とサラサラ系に分けられます。また、食物繊維はダイエタリーファイバー（dietary fiber）とも呼ばれます。

食物繊維を多く含む食品

不溶性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



不溶性・水溶性の両方を含む食品



特性

- ①保水性が高い：
胃や腸で水分を吸収してふくらみ、腸を刺激して蠕動運動を活発にし、便通を促進します。
- ②繊維状：
よく噛んで食べるので、食べ過ぎを防ぎ、あごの発育を促すことで、歯並びをよくします。
- ③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。
- ④粘性：
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、食べ過ぎを防ぎます。糖質の吸収を緩やかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。
- ⑤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。

一日にどのくらい摂ればいい？

食物繊維の目標量は、18～69歳では一日あたり

男性 20g 以上、女性 18g 以上 とされています。

10代から40代は摂取量が特に少なく、最も多い60代でも目標量には達していません。摂取するのが難しい栄養素といえます。

食物繊維を摂る工夫

- **食物繊維を多く含む食品を知る。**
穀類、いも類、果物、野菜、きのこ類、海藻類など、様々な食品に多く含まれているので、特定の食品にこだわらずいろいろな食品から摂りましょう。
- **野菜は生より火を通して食べる。**
茹でたり、炒めたり、煮たりするとカサが減るため、生で食べるよりたくさん食べる事ができます。
- **和食を上手に活用する。**
豆腐や根菜類を使った煮物、海藻類を使った酢の物、など和食には食物繊維の多い料理があります。