

今回のテーマ

食物繊維



食物繊維とは「人の消化酵素では消化されない食品中の難消化成分の総称」と定義されています。

一般的に、かたいスジのようなものがイメージされますが、多くの種類があります。

食物繊維自体消化されませんが体の中を通過する時に体に良い働きをし、便秘の予防やさまざまな老廃物の排泄に役立っています。現代では外食や中食を利用することが多いので不足しがちです。

意識して食物繊維を多く含む食品を食べましょう。

五大栄養素

三大栄養素

糖質

脂質

タンパク質

ビタミン

ミネラル

六大栄養素

食物繊維

食物繊維は以前までは「食物のカス」として捉えられ、いかにも価値のないものとして見られていましたが、最近ではたんぱく質、脂質、糖質、ミネラル、ビタミンこの5大栄養素に続く、「第6の栄養素」とも呼ばれています



食物繊維は、水に溶けるかで大きく2つに分けられ、それぞれ違った特徴があります。

水溶性食物繊維

ヌルヌルの粘性が特性で水に溶ける。糖の吸収を遅らせたりコレステロールを吸着、排出し、善玉菌のエサになるなどの効果があります。

不溶性食物繊維

繊維質であるのが特徴で水に溶けない。腸管内の水分を吸収して便の量を増やすことで蠕動運動を活発にしスムーズな排便を促します。

ペクチン・・・果物、ジャム
 グルコマンナン・・・こんにゃく
 寒天(アガロース)・・・天草、おごのり
 アルギン酸・・・わかめ、昆布、ひじき、もずく、めかぶ
 カラギーナン・・・紅藻類

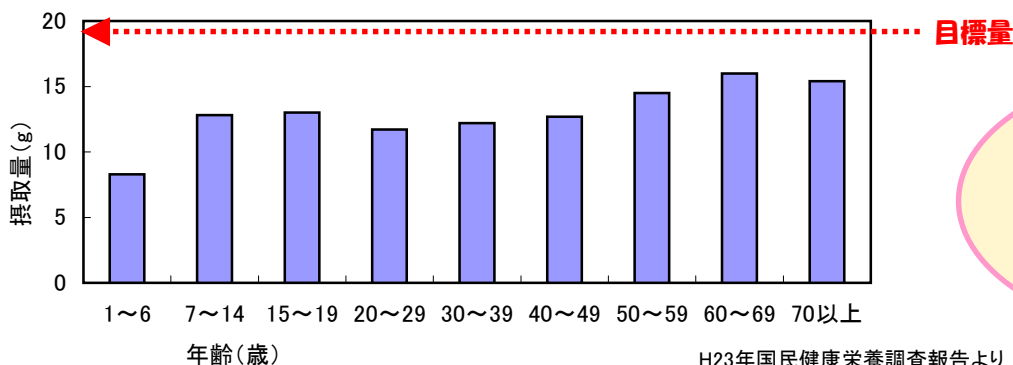
セルロース・・・ごぼう、小麦、ふすま、玄米、ライ麦、大豆、さつまいも
 ヘミセルロース・・・むすま、シリアル、玄米、ライ麦
 イヌリン・・・にんにく、にら
 キチン・キトサン・・・エビやかニの甲羅、なめこ、椎茸
 コンドロイチン硫酸・・・海藻類、納豆、オクラ、うなぎ

1日にどのくらい摂ったらいいの?

日本人の食事摂取基準(2010年)の目標量では

成人男性: 19g以上/日
成人女性: 17g以上/日

とされています。



このグラフを見るとわかるように、現在の日本人は11~17g程度しか摂っていません。特に若い世代ほど摂取量が少なくなっています。

食物繊維の効果



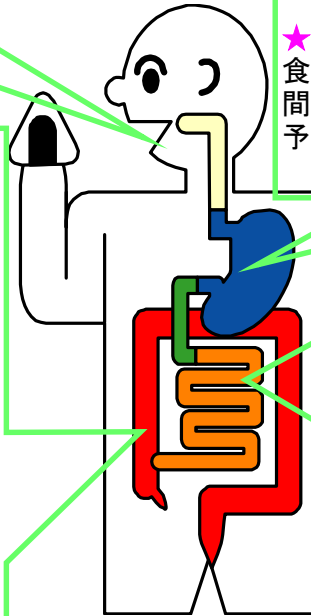
咀嚼時間の延長、
虫歯の予防し、歯垢の形成を阻止します。

★大腸がんの予防

腸内の有害細菌は大腸がんを誘発する発ガン性物質を胆汁酸から作りだしますが、食物繊維はこの胆汁酸を吸着して排泄します。

★便秘の予防

腸内で余分な水分や老廃物を吸うことにより便の量が増えることから直腸を刺激して便秘解消になります。また腸内で分解されると大腸内の酸性度が高まり、酸に弱い悪玉菌が減り、善玉菌が増え腸内環境が良くなります。



★ダイエット効果

食物繊維はよく噛む必要があるので食べている間に満腹感を得て過度な食欲を抑えるので肥満予防にもつながります。

★コレステロールの改善

コレステロールや糖質の吸収を妨げて便と一緒に体外へ排泄する働きがあり、血液中のコレステロール濃度が下がる効果があります。

★血糖値、血圧の上昇を抑える

食べた物が腸に到達する時間がゆっくりになり栄養の吸収も遅くなるので、食後の血圧や血糖値の急激な上昇を抑えます。

食物繊維を上手に摂りましょう

1日1回は和食をたべましょう。

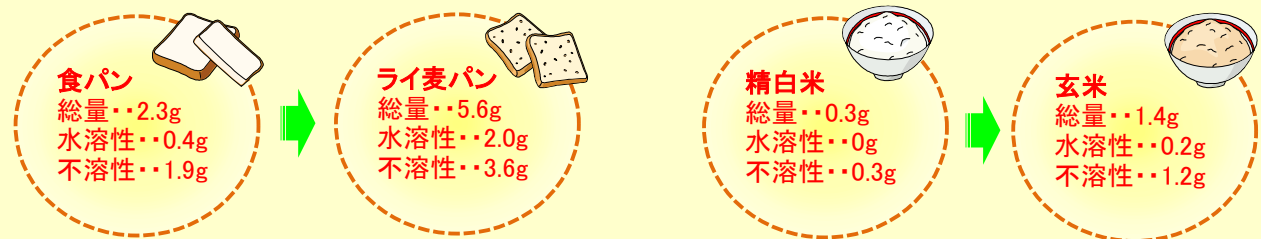
きんぴらごぼう、ひじきの煮物、おからなど「おふくろの味」といわれるおかずには食物繊維が豊富に含まれています。常備菜としておくと、いつでも食べられます。

野菜は生より加熱すると、カサが減り食べやすくなります。

生のサラダばかりではなく、鍋にしたり茹でたり煮たりすることで量を減らしてたっぷり摂ることができます。汁物はイモ類や根菜類を使って具たくさんにすると効率よく摂ることができます。

一度に食べる量の多い主食の穀類を未精製のものに変えてみましょう。

白米に麦を混ぜたり、胚芽米や分づき米も有効です。パンやシリアルにはふすま入りや全粒粉を使った食物繊維を増やしたものもあります。



食物繊維の強化された食品や飲料は規定量を守りましょう。

食物繊維入りの栄養補助食品など多量に摂りすぎるのも良くありません。必要な栄養を阻害したり胃腸を傷めることになりかねません。決められた量を守って上手に摂りましょう。

とり過ぎは下痢や吸収障害

食物繊維は、食品からとる限り過剰症の心配はありません。しかし、サプリメントなどの単一の食物繊維を多量にとると下痢などを起こすことがあります。また、鉄やカリウム、亜鉛などの吸収を妨げ、ミネラル不足に陥る心配があります。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載をしております。http://www.reliance-cosmos.co.jp/

栄養士:小堀・植田・大町・柴田・新出・田中・為政・西川・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・正岡・三宅・矢原

