

栄養だより

平成18年6月
12

肥満、便秘、生活習慣病予防（コレステロール、トリグリセライド、血糖値、血圧が高めの方）のために食物繊維が良いと言いますが、本当にそのような効果があるのか考えてみましょう。

食物繊維は、以前は栄養にならない不要なものとされていましたが、現在は「人の消化酵素で消化されない難消化成分の総体」と定義され、栄養素の吸収をゆるやかにしたり、有害な物質を排出するなどの作用が認められ機能性成分として重要視されています。

【体内での働き】

- ・口中での咀嚼回数をふやし、唾液の分泌量を増やして、満腹感を得やすくする。
- ・ブドウ糖の吸収速度をゆるやかにし、食後の急速な血糖値の上昇を防ぐ。
- ・胆汁酸の分泌を促し、血中コレステロールの上昇を抑制する。

- ・腸内でナトリウムイオンとカリウムイオンの交換反応により、食塩のナトリウムを排泄させる。
- ・便をやわらかくしてし、かさを増やすことで腸の蠕動運動を活発にする。
- ・発がん性物質など腸内の有害物質の排出を促進する。
- ・腸内の有用菌をふやし、腸内環境を改善する。



食物繊維には

不溶性繊維	水溶性繊維
植物の細胞壁成分、水に溶けず水分を吸収してふくれる	植物の細胞内にあり、水に溶け食品の水分を抱き込んでゲル化する
<ul style="list-style-type: none"> ・歯ぐきやあごを強くして歯並びをよくし、虫歯を予防する。 ・満腹感を得やすくし、食べ過ぎによる肥満予防、改善をする。 ・憩室症を予防する。 ・大腸がんを予防する。 ・便秘の予防、改善する。 ・静脈瘤など、静脈異常を予防する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧の上昇を防ぎ高血圧を予防する。 ・コレステロール値の上昇を抑え、動脈硬化を予防する。 ・血糖値の急な上昇を防ぎ、糖尿病を予防する。 ・腸内の有用菌の活動を活発にする。 ・満腹感を得やすくし、肥満を予防する。 ・便の水分量とかさを増やし便秘、痔疾を予防する。

【不足すると】

- ・虫歯になりやすくなる。
- ・腸の疾患（大腸がん、憩室症、虫垂炎など）を起こしやすくなる。
- ・生活習慣病（高血圧症、糖尿病、心疾患、高コレステロール血症、コレステロール胆石症、動脈硬化など）を起こしやすくなる。



【摂りすぎると】

食物繊維をあまり多量にとると、下痢をおこし、水分とともに体内の微量栄養素が排出されてしまうおそれがある。

【どのくらい摂る】

男性：20g	女性：17～18g
例：ライ麦パン60g + ごぼう40g + おから40g + 干しひじき10g + 納豆50g + ブロッコリー50g	

【多く含む食品】

不溶性繊維	水溶性繊維
干し柿、あずき、大豆（乾燥）、おから、干しいたけ、枝豆、きな粉、あしたば、モロヘイヤ、ライ麦パン、納豆、落花生（いり）、栗、干しそば、西洋かぼちゃ、干しずいき、こんにゃく、	干しあんず、干しそば、ライ麦パン、納豆、プルーン（乾燥）、桃、ごぼう、いんげん豆（乾燥）、干びょう、トマトジュース、玄米、キウイフルーツ、さつまいも、みかん、春菊、ブロッコリー

月に一度の割合で栄養だよりの発行を行っております。皆様のご意見ご感想をお聞かせください。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合

076-422-4893