



食物繊維のはなし



今回は、前回のコラム「便秘の種類と対策」で登場した食物繊維のお話です。昔から穀類や豆類、海藻類、野菜などを多く食べてきた日本人ですが、食の欧米化にともない、食物繊維が不足しがちになってきています。



食物繊維の種類とはたらき

食物繊維は体の構成成分やエネルギー源にならないため、役に立たない、食べ物の食べかすとして扱われてきました。しかし近年研究が進み、生活習慣病予防や便秘の予防・改善に効果的な栄養素だということがわかりました。

食物繊維は水にとける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」の2種類に分けられます。

水溶性食物繊維

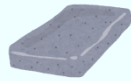
<主な働き>

- ◆便をやわらかくして排便を促す
- ◆胃腸内をゆっくり移動するため、空腹になりにくく、食べすぎを防ぐ
- ◆糖質の吸収を緩やかにし、食後血糖値の急激な上昇を抑える
- ◆生活習慣病の原因となる物質（胆汁酸やコレステロール）を吸着し、体外に排泄する
- ◆腸内細菌のバランスを整える

<多く含まれる食品>



海藻類



こんにゃく



野菜類
(特に根菜類)



いも類



あしたば



熟した果物

不溶性食物繊維

<主な働き>

- ◆胃や腸で水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して排便を促す
- ◆よく噛んで食べる必要のあるものが多いため、噛む回数が増え、食べすぎを防ぐ

<多く含まれる食品>



穀類



豆類



野菜類
(特に根菜類)



きのこ類



未熟な果物



甲殻類の殻



ココア

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維はそれぞれ働きが違うので、単一の食品からまとめて摂るよりも様々な種類の食品から摂るように心がけましょう。

様々な食品を摂ることによって、食物繊維以外の栄養素をバランスよく摂ることに繋がります。

1日の食物繊維摂取量の目安と現状

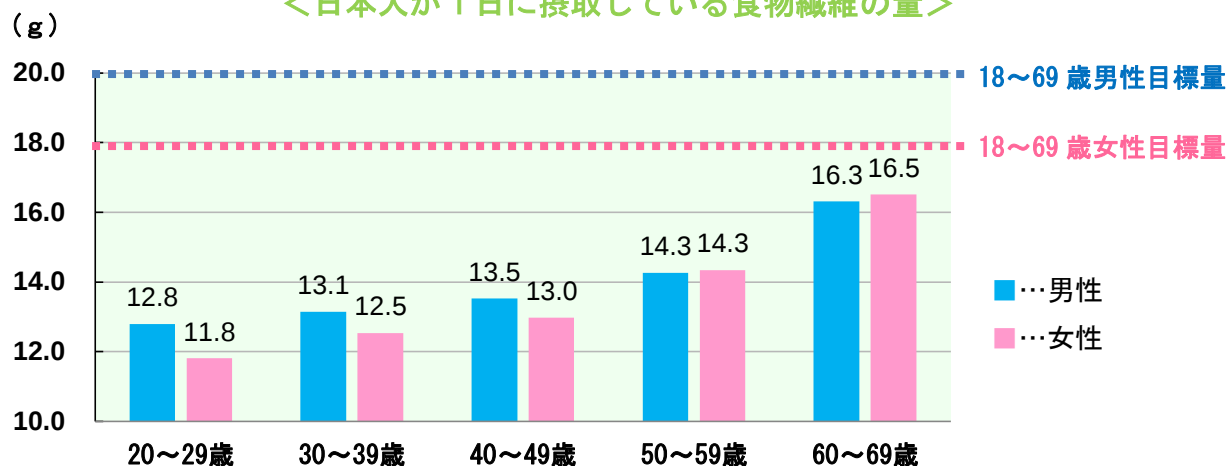
食物繊維のはたらきを紹介しましたが、具体的に1日どれくらいの量を摂ることが望ましいのでしょうか？また、私達は1日にどれくらいの量を摂っているのでしょうか？

<1日に摂取する食物繊維の目標量>

◆男性(18～69歳) … 20 g 以上 ◆女性(18～69歳) … 18 g 以上

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

<日本人が1日に摂取している食物繊維の量>



※平成29年国民健康・栄養調査より

こちらのグラフを見ると、1日に摂取している食物繊維の量は20～69歳では男女ともに目標量に達していないことがわかります。

毎日の食事の中で意識的に食物繊維を摂っていくことの必要性を感じますね。

食物繊維を上手に摂るためのポイント

主食は精製していない穀物を

白米より玄米や雑穀米、パンは白いものより全粒粉やライ麦粉等を使ったものを選ぶと食物繊維を多く摂ることができます。

<主食に含まれる食物繊維の総量>

			
白米 (茶碗1杯)	玄米 (茶碗1杯)	食パン (6枚切1枚)	ライ麦食パン (6枚切1枚)
0.4g	2.0g	1.4g	3.6g

野菜や果物は乾燥したものも取り入れる

乾燥した野菜や果物(切干大根・干し椎茸・ドライフルーツ等)は、生のものに比べて水分が少ない分、食物繊維が豊富に含まれています。

<野菜や果物に含まれる食物繊維の総量>

			
生椎茸 (5枚)	干し椎茸 (5枚)	柿(生) (1個)	干し柿 (1個)
1.6g	4.9g	4.8g	9.7g

野菜やきのこは加熱調理してたっぷりと

野菜やきのこ類等は、加熱することでカサが減り、生よりもたくさんの量を食べることができます。お浸しや和え物、具たくさんの味噌汁などにしてたっぷり食べましょう。



洋食より和食がおすすめ

朝食を例にすると、卵料理やベーコン等食物繊維を含まない食材の多い洋食に対し、納豆や海苔等を使う和食の方が自然と食物繊維を多く含む献立になりやすいです。

