

クリニックレポート

今月の話題：食物繊維

食物繊維は、「おなかの調子を整える」以外にも「血糖値急上昇の抑制」や「コレステロール値の改善」など様々な効果が認められていますが、不足しがちな食品といわれています。

食物繊維は、「人の消化酵素では消化されずに大腸まで達する成分」と定義され、水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維があり、体内での働き方も異なります。

水溶性食物繊維

- ・糖質や脂質を包みこみ、吸収をゆるやかにするため、食後の高血糖を抑える。
- ・余分なコレステロールを吸着し、排泄する。
- ・大腸で乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌の栄養になり、腸内環境を整える。

<水溶性食物繊維を多く含む食品>

海藻（ひじき、わかめ、とろろ昆布）
野菜（オクラ、らっきょう）など



<水溶性・不溶性どちらも多く含む食品>

穀類（大麦、オートミール、ライ麦、玄米）
豆類（納豆）
野菜（ごぼう、モロヘイヤ）
果物（キウイ、アボカド）など



不溶性食物繊維

- ・水に溶けずに水分を吸収し、体積が増えて膨らむため、大腸を刺激し排便を促す。
- ・便の量を増加させて排便を促し、腸内環境を整える。

<不溶性食物繊維を多く含む食品>

野菜（ブロッコリー、枝豆、切干大根）
きのこ（きくらげ、しいたけ、えのき）など



<食物繊維はどのくらい必要？>

目標量は成人男性21g以上、女性18g以上です。
1日24g以上の摂取で心筋梗塞、2型糖尿病などのリスク低下が観察された研究報告があります。平均摂取量は目標量に届いておらず、**1日あたり、あと3～4gの食物繊維を増やすことが大切です。**

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット
食物繊維の必要性と健康

～少しの工夫で、今よりあとプラス3～4gの食物繊維を～

今の食事に食物繊維をプラス！



- ・ごはん+大麦
- ・大麦おにぎり+焼きのり、ひじき、枝豆
- ・味噌汁+わかめ、切干大根、なめこ
- ・麺類+焼きのり、わかめ、とろろ昆布
- ・卵焼き+焼きのり ・納豆+アボカド
- ・サラダ+アボカド、むし大豆、海藻 など

食物繊維豊富なものを一度にたくさん調理して、**小分け冷凍**



- ・大麦入りごはん
- ・ひじき煮
- ・切干大根煮物
- ・きんぴらごぼう など

一食あたり 2～3g 食物繊維が含まれる食品

- ・枝豆
- ・おから
- ・ごぼう
- ・しいたけ
- ・アボカド
- ・ひじき
- ・ブロッコリー
- ・糸引き納豆など

