

# 元気のひきだし

さつまいもやきのこなど秋の味覚がおいしい季節ですね。秋の味覚には食物繊維がたっぷり入っています。元気のひきだしの第3回目は**食物繊維**についてのお話です。

## 食物繊維の体内での働き

食物繊維の働きというと、便秘解消のイメージが強いですが、他にも私たちの健康に役立つ多くの働きと効果があります。

### 咀嚼による効果

食物繊維の多い食品は、噛み応えがあり**咀嚼の時間が長くなります**。この間に、小腸で吸収された食べ物が**満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを抑制**します。

### 大腸における働き

消化されない食物繊維は、小腸を通過して大腸に到達。大腸に到達した食物繊維は腸内細菌によって発酵され短鎖脂肪酸やガスを生成します。生成された短鎖脂肪酸は**大腸がんや高コレステロールの予防に有効**と言われています。また食物繊維の一部は腸内細菌の増殖に使用され善玉菌を増やし悪玉菌を減少させる働きがあり**腸内環境改善の手助け**をしてくれるのです。その結果発がん物質などの有害物質の生成が抑制され、**免疫機能の向上**にも役立つと考えられています。

### 胃における働き

食物繊維は胃に入ると、胃液を吸収して「**かさ**」を増大させます。胃の容量が増大することで満腹感が満たせるので**食べ過ぎ防止**になります。また胃に食物繊維があることで、糖質が胃から小腸に緩やかに移動し**急激な血糖値上昇を抑制**します。

### 小腸における働き

小腸に移動した食物繊維は、水分を吸収し、ゲルを形成します。このゲルがあることで糖質・脂質の消化・吸収が緩やかになり**血糖値上昇抑制**や**コレステロール・ナトリウムなどの不溶物質の吸収が阻害**されるのです。



第2回目の元気のひきだし「食事の食べる順番」と関連しているよ！

## 日本人に不足している食物繊維

食物繊維の1日あたりの目標量は18～64歳の男性は21g以上、女性は18g以上、65歳以上の男性は20g以上、女性は17g以上となっていますが、食生活の欧米化などにより、摂取量は年々減少しています。



## 食物繊維の種類

食物繊維は、人間の体内の消化酵素で消化されない成分の総称です。水に溶けやすいもの、溶けにくいものなどの特徴によって大きく2種類に分けられます。2種類で似ている効果もあれば単独で発揮する効果もあります。

### 水溶性食物繊維

腸内の老廃物や糖質・コレステロールなどを吸着し体外へ排出する

#### 水溶性食物繊維のはたらき



#### 水溶性食物繊維を多く含む食品

海藻、くだもの、いも類、豆類、野菜類に多く含まれている

### 不溶性食物繊維

水分を吸収して便のかさ増し、腸の動きを活発にして腸内に発生した有害物質の排泄をする

#### 不溶性食物繊維のはたらき



#### 不溶性食物繊維を多く含む食品

穀物類、豆類、いも類、きのこ類、野菜に多く含まれている



### 食物繊維量を増やすコツ

- ・主食を玄米・麦ご飯・全粒粉のパンなどに変える 食物繊維量UP↑
- ・野菜の皮や葉は食物繊維が豊富なのでできるだけ捨てずに利用する（出し汁にする、細かくして料理に入れるなど）
- ・主菜や副菜に海藻・キノコ類を積極的に取り入れる



調理などの工夫などで食物繊維をうまく取り入れましょう！