薬局だより

KI PHARMACY

2021年4月号

食物繊維

お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

食物繊維とは、食物中に含まれている**人の消化酵素で消化することができない物質**のことです。

食物繊維は、昔は体に必要なものだと思われておりませんでしたが、今では**「第六の栄養素」として重要視**されています。
水に溶けないタイプ（不溶性食物繊維）と**水に溶けるタイプ（水溶性食物繊維）**があり、水に溶けるタイプはネバネバ系とサラサラ系に分けられます。

＜食物繊維の種類＞

●水溶性食物繊維
水に溶けてゲル状になる性質があります。
そのため、**便を柔らかくして排泄を促し**たり、**栄養素（特に糖質）の吸収を緩やか**にしたりしてくれます。
また、**腸内**では「善玉菌」のエサとなることにより、**善玉菌を増やす効果**も期待できます。そして、**脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して体の外に排出**する働きがあります。

●不溶性食物繊維
水に溶けない性質で、**水分を吸収して膨らみます**。
膨らんだ食物繊維が腸管を刺激し、大腸のぜん動運動を促すことで**排便を助けます**。
また、**便のカサを増やして、排泄しやすくする効果**も期待できます。

＜食物繊維摂取量の推移＞

日本人の平均食物繊維摂取量は、**1950年頃**には**一日あたり20g**を超えていました。ですが、近年の**食事の洋食化**に伴い、穀類・いも類・豆類の摂取量が減少しているため、**食物繊維の摂取量も低下**しています。最近の成人の平均摂取量は、**一日あたり14g**前後と推定されています。
厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、**1日あたりの「目標量」**は、18～69歳で**男性20g以上（70歳以上19g）**、**女性18g以上**となっています。
ほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、**積極的に摂取することが勧められています**。

＜食物繊維を十分に摂取することによる作用＞

- 咀嚼回数が増す。
- 消化管運動が活発化する。
- 腸内内容物の、腸の通過時間の短縮が図れる。
- 余分な糖質や脂質・糖・ナトリウムなどの消化吸収を抑える。
- 腸肝循環する胆汁酸を減少させる。
- 腸内細菌叢を良好にさせる。
- 便容量を増大させる。
- 腸内圧および腹圧を低下させる。
- 腸内細菌によるビタミンの合成に役立つ

近年、これらの作用が**健康の維持と疾病の予防**に大きく関わっていることが分かってきました。中でも、**動脈硬化症、虚血性心疾患、腸疾患（大腸がんなど）、脂質異常症、糖尿病、肥満、コレステロール胆石症などの疾病**は、**食物繊維の不足が深く関わっている**ことが明らかになり、**生活習慣病の予防や治療**には、**食物繊維を十分に摂取することが重要**とされています。
また**腸内環境を整える**ことにより、**免疫機能の上昇も期待**されます。

＜食物繊維を効率的に食べられる工夫はあるの？＞

●和食中心の食事にしてみる

毎日の食事では、**主食である穀類**から効率よく食物繊維を摂ることをおすすめします。
とくに、**玄米ご飯**など、**未精製に近い食品**を利用することで、より効率的に食物繊維の摂取ができます。洋食の場合は、**全粒粉のパン**などを選ぶとよいでしょう。
また野菜の煮物などのおかずも合わせて摂取すれば、カロリーも抑えられ、低脂肪の食事にもなります。

●一品料理の小鉢をおかずに足してみる

切り干し大根やひじき、きんぴらなどの**昔ながらの和食のおかず**には**多くの食物繊維が含まれています**。
とくに、以下のような**野菜の小鉢**には、大体 **2～2.5g の食物繊維**が含まれているといわれているため、自宅の食事や外食でも普段食べるおかずより 2 品ほど増やすことがおすすめです。

・サラダ　・ソテー　・ひじきの炒め煮
・お浸し　・酢の物

●豆・大豆料理を毎日食べる

豆や大豆食品は、**質のよいタンパク質や脂質・糖質をバランスよく含み、ビタミンやミネラルもたくさん入っている万能の食品**です。
もちろん食物繊維も多く入っているので、毎日摂取することが望ましいです。**納豆**や**煮物・おから**などがおすすめです。

●生野菜・加熱野菜はともにおすすめ

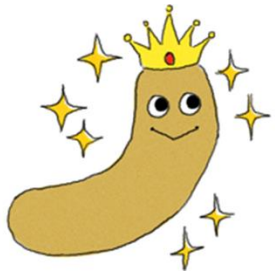
生野菜なら**両手いっぱいを一食分**、**加熱した野菜**なら**片手にのる量を一食分**として、**目安**にしてください。
加熱した野菜は**かさが少なくなる**分、**一度に摂取する食物繊維量も多くなります**。**味噌汁やスープ**にして摂ってもよいです。
もちろん、**生野菜で摂取しても問題ありません**ので、生野菜・茹で野菜どちらもおすすめです。

●きのこや海藻、こんにゃくなどの低カロリー食品を積極的に摂る

海藻類やきのこ類、こんにゃくには食物繊維がとても多く含まれており、できるかぎり一日一回は食べるとよいでしょう。
含まれる食物繊維が多いだけでなく、**低カロリーで満腹感も得やすいため、ダイエット中の方にもおすすめ**です。

＜食物繊維の不足状態は便でチェック！ 理想的な便の 3 つの条件とは・・・＞

1．色が黄色
2．バナナ 2 本分の量で、ほどよいやわらかさ
3．水洗トイレの水に浮く



これらの条件を満たしていれば、**食物繊維が足りている証拠**です。
理想的な便の状態に近づけるために、毎日の食事を見直しましょう。
改善が難しい場合には、食物繊維が簡単に摂取できるサプリメント・ドリンク剤・粉末スープ・大麦などの栄養補助食品を上手に利用しましょう。

●サプリメントについて

特定保健用食品で、**「おなかの調子を整える食品」**として認められている成分の多くが**食物繊維**です。
食物繊維のサプリメントを摂取する目的は、**「便秘改善」**や**「血糖値の急上昇の予防」**というものが一般的です。
サプリメントは食品と違って**過剰摂取してしまう可能性**があり、その場合はお腹がゆるくなったり、下痢をしたり、血糖値のコントロールが上手にできずに低血糖となってしまうことがあります。**適正量を守り、サプリメントと身体との相性も忘れずに確認してください。**