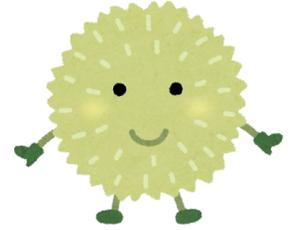


便秘解消や腸内環境の改善でお馴染みの食物繊維。便秘に悩まない、むしろゆるいくらいだと、あまり意識しない栄養素です。しかし、生活習慣病を防ぐためには食物繊維は欠かせません。便通改善だけじゃない食物繊維の魅力をみていきましょう。



食物繊維とは何？

◆腸内の清掃係

昔は、食べ物のカスとして扱われていた食物繊維ですが、不溶性食物繊維と、水溶性食物繊維があり、それぞれに生理作用があり、腸内をきれいに掃除をする役割をしています。

◆健康と美容に欠かせない短鎖脂肪酸を作る

これまで善玉菌を増やすことばかりが注目されていましたが、最近では私たちが食べた食物繊維やオリゴ糖を善玉菌が分解して作り出す「短鎖脂肪酸」が、脳や全身にある受容体に信号を出し健康に欠かせない働きをしていることがわかってきました。

食物繊維 役割表

どんな働きをしているのか、自分に必要な食物繊維はどれなのか？を知っていると、食事選びも効率よくなり、健康と美容を早く手に入れることができます。

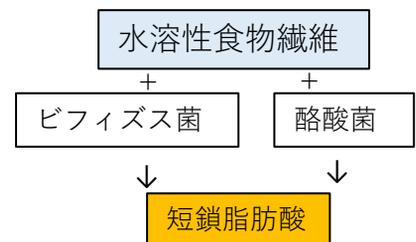
不溶性食物繊維	食べ物	水溶性食物繊維	食べ物
便秘の予防・解消、痔疾の予防、有害物質の排泄作用、大腸がんの予防、あごの強化、虫歯の予防	米、玄米、キャベツ、レタス、ほうれん草、たけのこ、さつまいも、切り干し大根、大豆、インゲン豆、アーモンド、胡桃、落花生など	腸内細菌叢の改善、脂質異常症の予防、高血圧の予防、発がんリスクを軽減、便秘の予防、糖尿病発症リスクの低減	昆布、わかめ、ひじき、寒天、もずく、めかぶ、みかん、いちじく、らっきょう、里芋、チコリの根、オーツ麦など

両方を含むもの

大麦、ごぼう、にんじん、じゃがいも、りんご、キウイ、アボガド、プルーン、なめこ、オクラ、納豆など

短鎖脂肪酸の働き

- 1、腸管のエネルギーになり、便秘を予防。
- 2、免疫力を正常化してアレルギーを予防。
- 3、摂取しすぎたカロリーを脂肪細胞に取り込むのを防ぎ、血糖値の上昇を穏やかにして肥満や糖尿病予防





発酵食品のヨーグルト、食物繊維・オリゴ糖が豊富なバナナ。短鎖脂肪酸を増やすゴールデンコンビと言えそうです。バナナ以外にもりんごや、キウイなど季節に応じて果物を変えたり、はちみつを入れてオリゴ糖をプラスするのもよいでしょう。果糖が多くなるので、カロリーが気になる方は、なるべく午前中に食べるようにし、夜遅くは控えるようにしましょう。

おすすめ食対策

生野菜は量があまり食べられません。その点、煮物や昔ながらの和惣菜は少量でも食物繊維が摂取できます。おかずが準備できない時は、主食を玄米入りご飯、全粒粉入りのパンにしたりすると簡単です。ただし食物繊維を摂りすぎるとかえって便秘になったり、お腹がゆるくなる場合もあるので、自分に合う食材を見つけて、習慣にしていこうようにしましょう。

昔ながらの和惣菜
・ひじき煮
・切り干し大根
・高野豆腐 など
※塩分に注意



フルーツヨーグルト
果物の糖度が高いので、食べる量には注意。



果糖も塩分も気にせず食べられるのは主食。最近では健康志向のパンも増えてきています。



水溶性食物繊維を意識して摂りましょう。
・海藻類



「乳酸菌だけじゃなく食物繊維も一緒に」

ヨーグルトや乳酸菌飲料がたくさん出回り、乳酸菌を摂ることが日常となりました。その一方で、同じように腸に働く食物繊維は見落とされがちです。特にお通じで悩みがない、むしろお腹がゆるい人の中には繊維質が苦手、という人もいます。自分が食べられる食物繊維が豊富な食材を見つけてそれを積極的に摂取するのがおすすめです。流行りに乗り、オーツ麦が体によいと言われても、苦手な体質の方もいるということです。短鎖脂肪酸を作るのに必要な酪酸菌は、ぬか漬けなどに含まれています。昔ながらのお芋の味噌汁、ぬか漬け、玄米ごはんという組み合わせがまさに理想的です。 管理栄養士：小森

