

# 病院だより

## きちんと食物繊維 とっていますか？

町立和寒病院 管理栄養士 永平 友子

日本人に足りないと言われている食物繊維。

普段の食事から必要とされる量の食物繊維を摂るのは意外と難しいのです。食物繊維の事をもっと知って、効率良く摂ることで健康な毎日を目指しましょう。

### 【食物繊維とは？】

食物繊維は人間の消化酵素で分解することが出来ない、食べ物に含まれる成分です。

かつては便通を良くする成分くらいにしか見られていなかったのですが、長年の研究によって有効性が明らかになってきました。

### 【食物繊維の分類】

#### 不溶性食物繊維

- ・水分を吸収しやすく便のかさを増やし排便を促す
- ・有害物質を体外に排出し、大腸ガンの予防効果あり



#### 水溶性食物繊維

- ・コレステロール値を下げる
- ・食後の血糖値の急上昇を抑える
- ・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える



### 【いいこといっぱい！食物繊維のチカラ】

#### ①コレステロールを抑制

食物繊維は体内で消化・吸収されずにそのまま排泄される。その時にコレステロールを吸着し一緒に排泄するため悪玉コレステロールが減少する。

#### ②スムーズな排便を促す

水溶性食物繊維は水分と一緒にになると、膨らんで量が増える。さらに、善玉菌のエサとなり、便量を増やす。

#### ③血圧を下げる効果がある

水溶性食物繊維には、体内のナトリウムを包み込み、一緒に排泄する作用があるため、血圧を下げる。

#### ④ガンリスク低下

食物繊維は体内の善玉菌による有害物質の発生・吸収を抑える上に、体外にスピーディに排泄するため腸内の善玉菌を増やす。その結果、大腸ガンの発生を抑えることができる。

#### ⑤糖尿病を予防する

食物繊維は血糖値を正常にし、インシュリンを節約できるので糖尿病予防にも効果がある。

#### ⑥食べ過ぎ防止

水溶性食物繊維は、体内で水と混ざると溶けてドロドロとしたゼリー状になる。かさが増えるため、長時間満腹感が得られる。

### 【食物繊維を多く含む食品】

食品名	1食分の重量	食物繊維
さつまいも	焼き芋1本	4.9g
納豆	1パック	3.4g
たけのこ	1/2本	3.3g
ごぼう	きんぴら 1皿	2.9g
ほうれん草	1/2束	2.5g
枝豆	さや付き80g	2.2g
オクラ	4本分	1.8g
なめこ	おろし和え 1皿	1.7g

### 【食物繊維の摂取ポイント】



#### 《主食の食物繊維をプラス》

毎日食べるお米に玄米・押し麦などをプラス。玄米の食物繊維は6倍あり、普段のお米に加えるだけで、2.5g プラスできます。



#### 《和食のおかずを積極的に》

きんぴら・ひじき・切干大根などのおかずには食物繊維がたっぷり。



#### 《野菜は加熱したものを使う》

野菜は生よりも火を通した方が、少ない量で効率的に食物繊維を摂取できます。