

食物繊維 (ダイエタリーファイバー)

1. 食物繊維とは

食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分の総体」と定義されています。人の体内では消化吸収されず、体の構成成分やエネルギー源にならないため、長く軽んじられてきましたが、生活習慣病の予防に大きな効果があることがわかり、五大栄養素に続く第六の栄養素として脚光を浴びるようになりました。

2. 主な働き

- ・ ブドウ糖の吸収速度を緩やかにするので、食後の血糖値の急激な上昇を防ぎ、インシュリンの分泌が無理なく行われる
- ・ 血中コレステロール値を正常にコントロールする
- ・ 腸管内の有害物質を排出して、便通をよくし、腸の働きを活発にする
- ・ 腸内の善玉菌を増やして、腸内環境を整えるなど肥満の予防に効果があるだけでなく、糖尿病、高脂血症、高血圧、動脈硬化など、さまざまな生活習慣病の予防に効果があります。

3. 種類

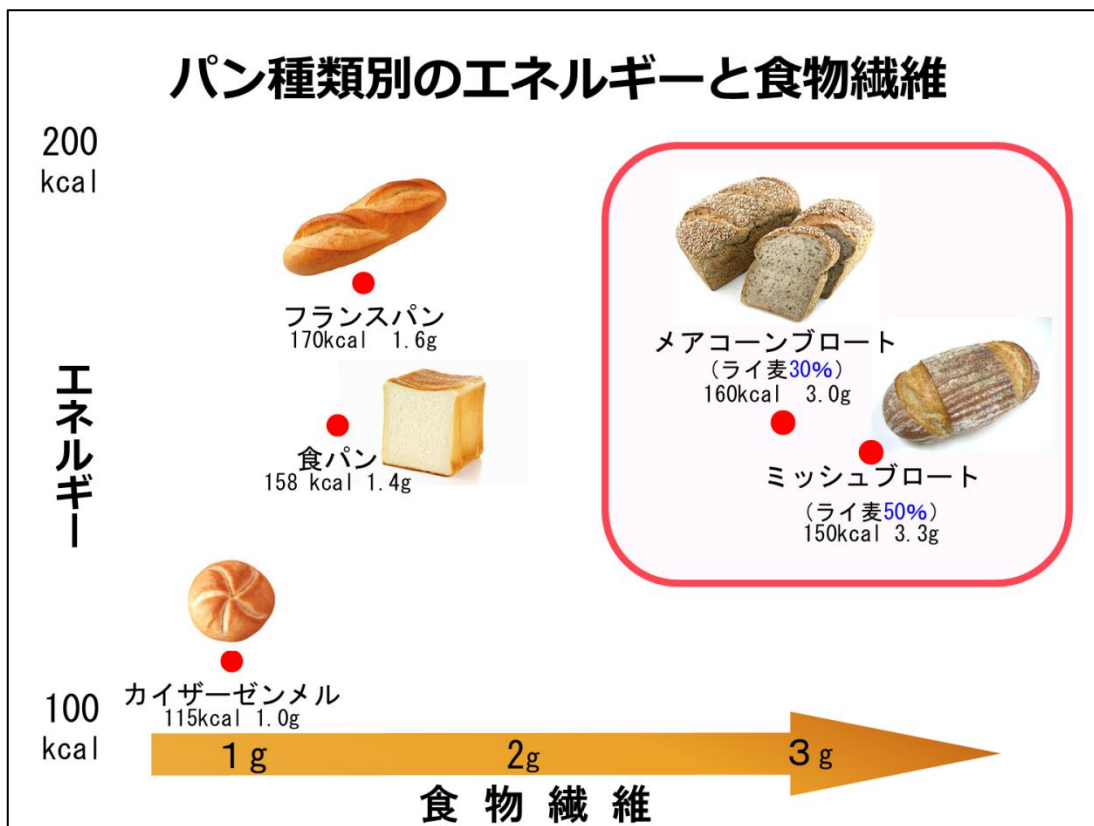
食物繊維は、水に溶けにくい「不溶性食物繊維」と、水に溶けやすい「水溶性食物繊維」に分けられます。肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。食物繊維の種類と多く含む食品は以下の通りです。

食物繊維 ～肥満・動脈硬化の予防に～		
不溶性 食物繊維		
働き	種類	多く含む食品
<ul style="list-style-type: none">・ 便秘の予防・改善・ 有害物質の排泄作用・ 肥満予防	セルロース ヘミセルロース リグニン キチン	野菜、穀類、豆類、小麦ふすま 穀類、豆類、小麦ふすま 穀類のふすま、豆類、ココア えび、かこの殻
水溶性 食物繊維		
働き	種類	多く含む食品
<ul style="list-style-type: none">・ 糖尿病の予防・ 高脂血症の予防効果・ 腸内環境を改善	ペクチン グアガム アルギン酸 グルコマンナン	果物、野菜 マメ科の植物 昆布、ワカメ こんにゃく

4. 上手な摂り方:

食物繊維は、植物性食品に多く含まれます。お勧めのとり方は、主食の穀類から摂ることです。主食の白ごはんから玄米ごはん、五穀米ごはん、胚芽米ごはん、食パンをライ麦パン、全粒粉パンに置き換えると、効率的に食物繊維が摂取できます。また、豆類・野菜類・果実類・きのこ類・藻類などにも多く含まれています。

効率的に食物繊維を摂るには、普段から一日三食を食べることを心がけて、これらの食材をバランス良く食事の中に上手にとり入れると良いでしょう。



5. 摂取量の目安:

日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃には一人あたり一日20gを超えていましたが、穀類・いも類・豆類などの摂取量の減少に伴い低下し、最近の報告によれば平均摂取量は一日あたり約14gと推定されています。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、成人が一日に必要な目標摂取量は、男子の場合は20g以上、女子の場合は18g以上です。1000キロカロリー当たり約10gです。欧米

において一日あたり24g以上の摂取で、心筋梗塞のリスク低下が観察されるとの研究報告もあります。

意識しないと不足しがちの栄養素です。穀類、豆類、野菜や果物など、通常の食品からの摂取は食物繊維ばかりではなく他の栄養素も含まれているので、摂り過ぎによる健康障害の心配はありません。1日20g以上を目標に積極的に摂取することが勧められます。

6. 参考資料

関本純子: 「やさしい栄養学入門」 一般社団法人日本パン技術研究所

厚生労働省HP: 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」、
「生活習慣病予防のための健康情報サイト、食物繊維の必要量と健康」

2020年1月