

# 実は健康食材の食物繊維！ 毎日しっかり摂りましょう。



人間の体では消化・吸収できないことから、以前は役には立たないと考えられていた食物繊維。近年の研究でそのさまざまな健康効果が注目されるようになりましたが、日本人の多くは慢性的な食物繊維不足といわれています。  
今回は、この食物繊維の健康効果と上手な摂り方を紹介します。

「食物繊維」って、どんな成分？  
食物繊維は、野菜や穀物、果物、海藻、きのこなどに多く含まれている成分で、水に溶けない不溶性と、水に溶ける水溶性とがあります。  
食物繊維というと便秘解消の働きが有名ですが、他にもさまざまな健康効果を期待することができます。



## 食物繊維の健康効果

食物繊維は、不溶性・水溶性の種類によって健康への働きが異なっています。



不溶性食物繊維は、野菜や穀物に比較的多く含まれ、腸で水分を吸収して膨張し、腸を刺激して排便を促すほか、善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。免疫細胞の約7割が集まる腸内環境を改善することは、免疫力強化にもつながります。また、お通じが良い腸の状態を維持することは大腸がんの予防にも役立ち、肥満防止も期待できます。

水溶性食物繊維は、果物やコンニャクなどに比較的多く含まれ、胃で水分を吸収して粘り気のある状態になり、これが食べたものに付着して胃で

の滞留時間を長くします。これにより、糖質の吸収を抑えて血糖値の上昇を緩やかにすることで糖尿病を予防します。さらに、コレステロールの吸収を抑えて体外への排出を促すことで、高脂血症(脂質異常症)や動脈硬化などを予防します。血液中のナトリウムを体外に排出して血圧を下げる働きもあります。



## 一日に摂りたい目安量

厚生労働省が示している成人の一日に摂りたい食物繊維の目安量は、男性19g以上、女性17g以上です。さらに、毎日の健康なお通じのためには一日20g以上、脂質異常症などによる心筋梗塞の予防には一日24g以上摂取する必要があるといわれています。

ところが、日本人の多くは目標量に達しておらず、一日10g未満という方もめずらしくはないようです。食事を工夫して十分な食物繊維を摂るようになりましょう。

## 食物繊維の上手な摂り方① 目標量を摂る



一日に必要な食物繊維を摂取するにはどれくらいの野菜などを食べればよいのかを知ることが大切です。一日に必要な食物繊維を摂るには、レタスだけだと約9個、ゴボウだけだと約2本も食べる必要があります。一日にどれくらい食物繊維が不足しているのかを考え、これからは少しでも多く摂るようにしましょう。

## 食物繊維の上手な摂り方③ 食材や調理にこんな工夫を

食物繊維を野菜で摂るなら、生よりも蒸す・ゆでるなどの調理をしてカサを減らして食べましょう。ごはんやパンは、玄米やライ麦パンなど未精製のものが食物繊維を多く含んでいます。毎回の献立に特に食物繊維が多い食品を使うのもよいでしょう。

食物繊維は努力して摂らないとすぐ不足してしまう栄養素です。毎日しっかり摂って、その健康効果を享受しましょう。

## 食物繊維の上手な摂り方② 目的に合わせて摂取

食物繊維は、不溶性・水溶性の種類によって健康効果が異なるので、得たい健康効果に合った食材を選ぶようにしましょう。  
免疫力アップや肥満予防には不溶性食物繊維が効果的です。野菜全般と大豆製品、キノコ類などが不溶性食物繊維を多く含んでいます。  
糖尿病や動脈硬化、高血圧の予防には水溶性食物繊維が効果的です。野菜や果物、穀物、豆類、海藻などに含まれていますが、コンブやオクラなどのネバネバ食材は特におすすめです。



## 食品に含まれる食物繊維の目安

食品名	食物繊維	
	目安量	含有量(g)
白米	茶碗1杯	0.5
玄米	茶碗1杯	2.1
食パン	6枚切り1枚	1.4
ライ麦パン	小1個(100g)	5.6
オートミール	100g	12.9
さつまいも	小1個(100g)	2.3
じゃがいも	中1個(100g)	1.3
里芋	中1個(100g)	2.3
キャベツ	葉1枚(80g)	1.4
レタス	葉1枚(60g)	0.7
セロリ	1本(70g)	1.1
モロヘイヤ	1本(5g)	0.3
白菜	1枚(100g)	1.3
ほうれん草	1本(20g)	0.6
大根(根)	中1本(800g)	11.2
にんじん	中1本(200g)	5.4
ごぼう	1本(200g)	11.4
かぼちゃ	1個(1kg)	35
長ねぎ	1本(100g)	2.2
玉ねぎ	1個(200g)	3.2
干しいたけ	1個(2g)	0.8
しいたけ(生)	1本(10g)	0.4
しめじ	1パック(100g)	3.7
エノキダケ	1袋(80g)	3.1
こんにゃく	1枚(200g)	4.4
納豆	1パック(50g)	3.4
アボカド	1個(140g)	7.4
りんご	1個(250g)	3.8
ひじき(乾)	大さじ1杯	2.2
わかめ(乾)	1食(2.5g)	0.8

※目安量は可食部の生の状態です。