

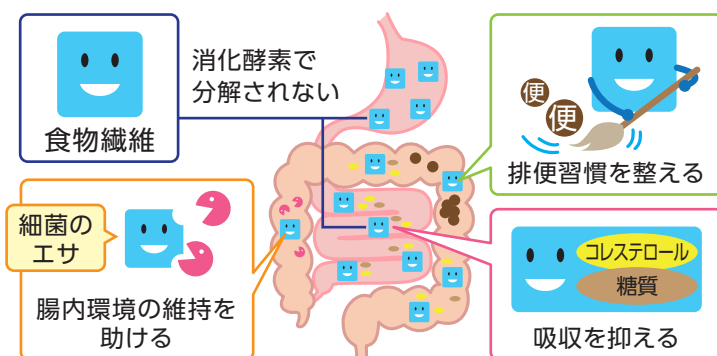
食生活に食物繊維をとりいれよう!!

監修：愛媛大学農学部/名誉教授/農学博士 海老原 清先生

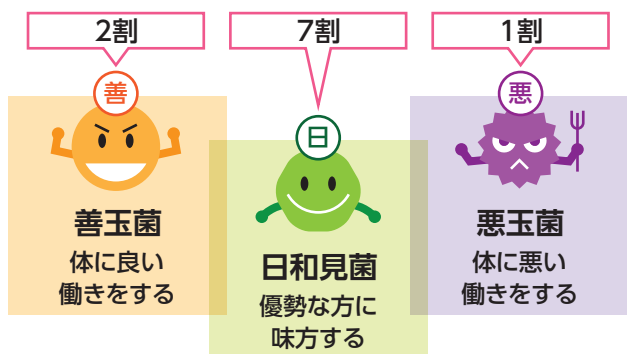
あなたは食物繊維のことを知っていますか?また、きちんと摂れていますか?
 普段の食事から必要とされる量の食物繊維を摂るのは意外と難しいものです。
 食物繊維のことをよく知って、効率よく摂ることで健康な毎日を目指しましょう!

食物繊維とは

食物繊維は、おなかの中で消化酵素によって分解されない食品成分で、健康に役立つさまざまな機能があります。排便習慣を整える働きは広く知られていますが、食物繊維はおなかの中に棲む細菌のエサとなることで、良好な腸内環境の維持を助けるだけでなく、コレステロールや糖質の吸収を抑えるなどの効果も確認されています。



腸内フローラ

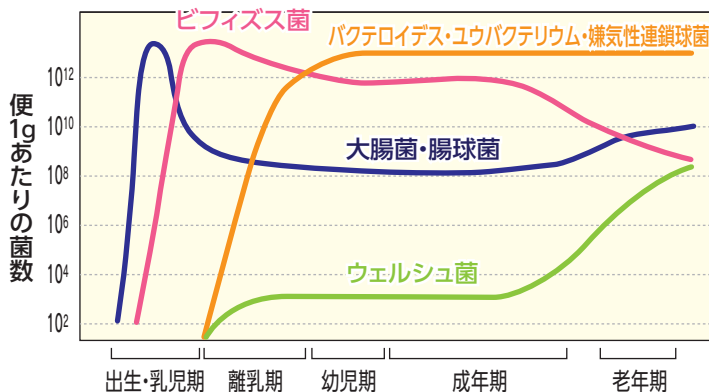


私たちのおなかの中には、数百種類、約100兆個もの腸内細菌が棲んでいると考えられています。腸内細菌は、大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つのグループに分かれ、これらの腸内細菌が腸内においてバランスを保ち、『腸内フローラ (flora=お花畑、腸内細菌叢、マイクロバイオータ※)』を形成しています。

※ヒトを含む動物の腸内に生息している膨大な数の腸内共生マイクロバイオータを腸内菌叢、腸内フローラなどともいう。

人間の成長過程と腸内フローラ

腸内フローラの構成は、年齢とともに変化し、高齢になると善玉菌であるビフィズス菌は減少、ウェルシュ菌などの悪玉菌が高確率で検出されるようになります。腸内環境の悪化は下痢や便秘などの原因になるだけでなく、免疫力の低下、肌荒れなどの美容面においてもマイナスの影響があるため、日ごろから意識して善玉菌を増やす生活を心がけましょう。



出典:光岡知足著<腸内フローラと食餌>より

食物繊維の様々な働き

食物繊維は腸内フローラのバランスを保つだけでなく、様々な働きで健康をサポートしています。

おなかの調子を整える

便のカサを増やして腸の働きを刺激します。さらに、乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌のエサになることで腸内フローラを健全に保ち、おなかの調子を整えます。

腸内の有害物質の減少

水分を吸収し膨張するため、腸管壁を刺激し、腸の蠕動運動^{ぜんどう}を促進します。その結果、排便を促し、腸管の有害物質が減少します。

血中コレステロールの低下

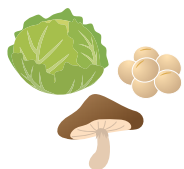
小腸でコレステロールや胆汁酸を抱え込み、吸収を阻害することで、スムーズな体外への排泄をサポートします。

糖質の吸収を抑制

摂取した糖質の吸収スピードを抑える働きにより、糖質の吸収を抑制し食後血糖値の上昇を穏やかにします。

食物繊維が多く含まれる食品

不溶性食物繊維を多く含む食品



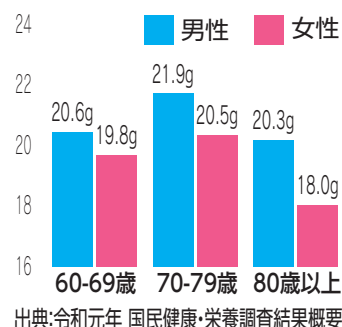
穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類の殻 など

水溶性食物繊維を多く含む食品



昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いも、大麦、オーツ麦など

食物繊維摂取量(g/日)



食物繊維の目標量は、65歳以上では1日あたり男性20g以上、女性17g以上とされています。調査結果は平均摂取量のため目標量より下回っている場合もあります。毎日、食物繊維が多く含まれる食品を意識して摂るように心がけましょう。

おなかの調子を整えるトクホ商品や栄養補助食品も上手に活用しましょう

食物繊維が摂りづらいと感じている方はもちろん、こんな方には栄養補助食品の利用をおすすめします。

- 血糖値、血中中性脂肪、血圧が気になる人
- 食事の栄養バランスに不安がある人
- 便秘ぎみの人

目的や食習慣に合わせて選択



サプリメント



ドリンク



食物繊維加工食品



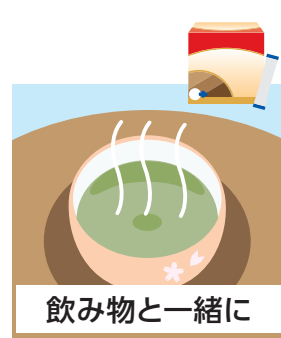
大麦入リトルトごはん



栄養補助食品



食事に追加



飲み物と一緒に

※病気を治療中の方は医師にご相談のうえご利用ください。

監修：愛媛大学農学部/名誉教授/農学博士 海老原 清先生

名古屋大学農学部卒業、カリフォルニア大学ディビス校留学・愛媛大学農学部教授・同名誉教授、大阪青山大学教授を歴任、食物繊維・レジスタントスターチの栄養・生理学的な研究が専門。著書「ルミナコイド研究のフロンティア」(建帛社)等。