

お腹の調子を整える食品成分として人気の食物繊維。実は生活習慣病予防の面でも意外な効果があります。今回は食物繊維の健康への効果をご紹介します。

食物繊維とは

(1) 二種類の食物繊維

食物繊維とは食品に含まれる炭水化物のひとつで、人の消化酵素が消化することができない難消化性成分を言います。主に植物やきのこ類に多く含まれ、肉類・魚類の含有量は少なくなっています。厚生労働省・食事摂取基準(2010年)によれば、食物繊維の1日あたりの摂取目安量は成人男性19g、成人女性17gとなっています。しかし、厚生労働省・国民栄養調査(2009年)によると20才以上の平均で男性15.1g、女性14.7gとなっており、全体的には食物繊維の摂取不足が指摘されています。食物繊維は水に溶けるかどうかによって、右表の通り二つに分けられます。

水溶性	アルギニン酸、フコイダン、グルコマンナン、コンドロイチン硫酸など
不溶性	セルロース、ヘミセルロース、リグニン、グルカン、キチンなど

(2) 見直された食物繊維

かつては、ガス(おなら)の元として、食物繊維が多く含まれている食品を避ける人がいました。また、消化されずに体内から排泄されるため、不要なものとして考えられていた頃もありました。しかし、最近では、お腹の調子を整える食品成分として、食物繊維を含む飲料や菓子などの食品が人気です。特に、便秘を改善してくれる食品として利用する人が多くいます。また、近年のさまざまな研究によって、次章でご紹介する健康への効用が明らかになってきました。



食物繊維の効果と摂り方

(1) 水溶性食物繊維の効果

水溶性食物繊維の効果として炭水化物やコレステロールの吸収を遅らせる働きがあります。炭水化物がゆっくり吸収されることにより、血糖値の上下が緩やかになります。そのため、糖尿病の予防や改善に効果的です。また、水溶性食物繊維は腸内でコレステロールやコレステロールから作られる胆汁酸と結合し、体外に排出されます。その結果、血中のコレステロールを減らし、動脈硬化の予防につながります。

(2) 不溶性食物繊維の効果

不溶性食物繊維は水分を吸収して膨張する性質を持ちます。そのため不溶性食物繊維は便の体積を増やし、腸内を刺激して「ぜん動運動(腸が収縮・弛緩して食べ物を送り出す機能)」が促されます。その結果、便秘の改善で便が腸内を通過する時間が正常になり、何かの毒素が腸内にある場合には便秘の時よりも早く体外に出されます。不溶性食物繊維の大腸ガンの抑制効果については、明確な関係性は認められないと指摘する研究者がいますが、排便を促すことで発ガン性物質も排泄されるため、リスクの低減に役立つと考える研究者もいます。不溶性食物繊維の中には、健康に役立つものとして期待され、研究が進められているものがいくつかあります。これらの中にキチンとキトサンがあります。キチンとキトサンはカニやエビの殻に含まれる不溶性食物繊維で、コレステロールの低減効果があり、特定保健用食品として販売されているものがあります。また、キノコに多く含まれている、βグルカンは抗ガン作用についての研究が進められています。

(3) 食物繊維の摂り方

水溶性と不溶性の食物繊維が両者とも多く含まれている食品は右表の通りです。また、食物繊維の摂り方として、下記のような食事の工夫をすると良いと思われます。

- ① 白米だけでなく、玄米や押麦を混ぜてごはんを炊く。
- ② 一般的な白パンに代えて、ライ麦パンや全粒粉を使用したパンを食べる。
- ③ 煮豆、納豆、おからなどの豆製品をメニューに加える。
- ④ おやつにはサツマイモや甘栗、枝豆などを利用する。
- ⑤ 野菜や果物をなるべく多く摂る。

●水溶性・不溶性ともによく含まれている食品
 押麦、ライ麦、オートミール、全粒粉、玄米、インゲン豆、小豆、そらまめ、甘栗、人参、サツマイモ、なめこ、芽キャベツ、海藻、納豆、切り干し大根など



《皆様の安全と安心のブレイントラスト (専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0051 東京都港区赤坂 3-1-2 TEL：03-3582-4511