



食物繊維パワーを上手に取り入れて便秘改善!

日頃から食生活に気を配っているつもりでも、お腹が張っている気がする…常に便秘気味…といった悩みはありませんか。実は現代人の生活スタイルにおいては、食物繊維の摂取量が推奨量を大幅に下回っていると言われています。今回は、食物繊維の重要性和り方についてご紹介します。

食物繊維の健康効果

食物繊維とは炭水化物の一種で、「ヒトの消化酵素で分解されない食物中の総体」と定義されています。つまり炭水化物は、体内で消化されエネルギー源となる「糖質」と、消化されないまま腸に届いて便秘を助ける「食物繊維」を合わせた総称なのです。

かつては、単なる便通をよくする成分という認識がされていた食物繊維ですが、1950年代になると、糖尿病や心疾患などの予防や治療に食物繊維が重要であるという研究結果がイギリスで発表されました。現代では、食物繊維を十分に摂取することで、以下のような効果が期待できるとされています。

食物繊維の十分な摂取による健康効果

- ✓ 咀嚼回数が増す
- ✓ 消化管運動が活発化する
- ✓ 糖質や脂質の吸収を緩やかにする
- ✓ 腸内細菌のバランスを良好に保つ
- ✓ 腸内細菌によるビタミンの生成に役立つ
- ✓ 腸内圧および腹圧を低下させる

こうした働きにより、動脈硬化症・大腸がんなどの腸疾患・脂質異常症・糖尿病・肥満などの生活習慣病の予防や治療に関して、食物繊維の十分な摂取が重要であると言われています。

食物繊維の種類と特徴

例えば便秘を解消したいからと言っても、やみくもに食物繊維を摂取しても満足な効果が得られない場合があります。実は食物繊維には、水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」の二種類があり、摂取したときの効果が異なります。以下

にそれぞれの特徴をご紹介します。

◎水溶性食物繊維

- ① 水分を保持する…便にうるおいを与える、ゼリー状にする、ドロドロとした粘度を与える
- ② 小腸での食べ物の消化吸収を穏やかにする…血糖値の急な上昇を抑える(糖尿病予防効果)・コレステロール吸収を調整(高脂血症予防効果)
- ③ 腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善する

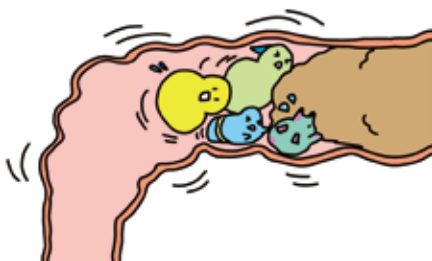
◎不溶性食物繊維

- ① 腸のぜん動運動の活発化…便が大腸を通りすぎる時間を短縮させる
- ② 水分を含んで膨らみ、便のかさを増やす…腸管を刺激し、排便をアシストする
- ③ ゼラゼラとした食感のため咀嚼回数が増える…早食いや食べ過ぎの予防

食物繊維もバランスが重要です。水溶性食物繊維ばかりを極端に多く摂ると、便が下痢っぽくなってしまったり、必要なミネラルまで出ていってしまうことがあります。反対に不溶性食物繊維ばかりを摂ってしまうと、便のかさは増えても排便がスムーズにいかず、腸内にガスが溜まってお腹が張ってしまう場合もあります。便秘のタイプによつて、積極的に摂るべき食物繊維の種類が異なることもあるため、ひどい便秘の場合は自己判断せず、消化器内科を受診するのがよいでしょう。

食物繊維を上手に増やして便秘解消

日本人における食物繊維摂取量は減少傾向にあり、1950年代の21グラムに比べ、1970年代頃には15グラムとなりました。理由として、米を主食とし、魚介類や野菜の煮物、味噌汁、漬物などで構成される和食文化から、食の欧米化によつて肉や乳製品の摂取量が増え、米の摂取量が減ったことなどが挙げられます。



厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準2020年版」によれば、食物繊維の摂取量目安は成人男性で21グラム以上、成人女性で18グラム以上と示されています。では、無理なく食物繊維の量を増やすにはどうしたら良いでしょうか。以下にポイントをご紹介します。

(1)和食中心の献立にする

肉類がメインとなる洋食のメニューは、満足感を得やすい反面、食物繊維が不足しがちです。和食の献立を心掛けることで、豆類・根菜類・海藻類を無理なく摂取できます。とは言え洋食がメインになりがちという方も悲観せず、野菜やきのこをたっぷり入れたスープを取り入れてみましょう。汁物の重要性は後ほど解説します。

(2)主食(米・パン)は白よりも茶色のものに

白米や白いパンには食物繊維がほとんど含まれていませんが、白米を雑穀米・胚芽米・発芽米に。白パンをライ麦パン・雑穀パン・全粒粉パンといった茶色い主食に代えることで、手軽に食物繊維量を増やせます。また、適度に噛み応えがあるため、少ない量でも満腹感を得やすくなります。

(3)いろいろな種類の植物性食品を食べる

食物繊維は、穀物・いも・豆・野菜・海藻・果物といった植物性食品に多く含まれています。先述のように水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく摂取することが重要なので、いろいろな食品を意識して食べるようにしましょう。

食物繊維が豊富な食べ物 (可食部100グラムあたりの食物繊維量)	
野菜	
①らっきょう(20.7グラム)	
②エシャロット(11.4グラム)	
③グリーンピース(9.3グラム)	
④しそ(7.3グラム)	
⑤枝豆(7.3グラム)	
果物	
①アボカド(5.6グラム)	
②レモン(4.9グラム)	
③ラズベリー(4.7グラム)	
④きんかん(4.6グラム)	
⑤ブルーベリー(3.3グラム)	

(4)生よりも加熱する

野菜は火を通すことでかさが減り、よりたくさん量を食べやすくなるだけでなく、食物繊維が熱によつて変性することで栄養素を体に取り込みやすくなるというメリットがあります。具沢山の味噌汁やスープであれば、加

熱により流出した栄養素も無駄なく摂取できるのでおすすめです。

食生活を一気に変えることは難しくても、少しずつできることから取り入れ、それを継続していくことが大切です。ただし、便秘の状態によつては間違つた食物繊維の摂り方をすることで便秘が悪化してしまう場合があります。長年ひどい便秘に悩まされている方は、医療機関を受診することをおすすめします。また、腸内環境を整えるためには適度な運動も不可欠です。日頃の運動不足を自覚している方は、食生活を見直しつつ、ウォーキングなどの軽い運動も取り入れてみてはいかがでしょうか。



お米に混ぜて炊くだけ

もちり麦

白米の
22倍の
食物繊維

内容量 420g
(35g×12袋)

機能性表示食品

- 食後の血糖値の上昇をおだやかにする。
- 高めのLDLコレステロール(悪玉)をさげる。



もちり五穀

食物繊維
たっぷり

内容量 400g

- 大麦β-グルカン豊富な「厳選大麦」もちり麦を使用。
- もち性100%のもちり麦使用だから、お米との相性も抜群。

