

# 食物繊維の重要性

食物繊維は不溶性と水溶性の2種類

食物繊維は人の消化酵素では消化できない成分で、水に溶けない食物繊維と水に溶ける食物繊維の2種類があります。

## 不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は、その名のとおり水に溶けない食物繊維です。水分を吸収してふくらみ、便の容積を増やして腸のぜん動運動を促す効果があります。便通の促進に欠かせません。また、不溶性食物繊維を多く含む食品は、よく噛まない食べられないものが多いため、ゆっくりと時間をかけて食べることに伴い、血糖値が急激に上がるのを防いだり、満腹感を促したりする効果もあります。

不溶性食物繊維が多い食材は、豆類・芋類・穀類・果物・きのこ類・野菜です。野菜ではゴボウやブロッコリー、枝豆等に多く含まれています。果物では柿やリンゴ、アボカド等に多く含まれます。



## 水溶性食物繊維

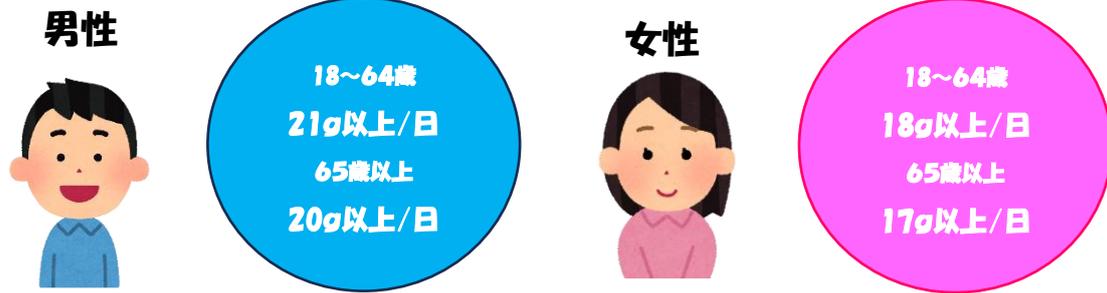
水溶性食物繊維は水に溶けやすい食物繊維で、水に溶けるとゼリー状になります。ゼリー状になった食物繊維は、緩やかに胃腸内を移動するため、食欲を抑えるだけでなく、食後の血糖値の上昇を抑える効果が報告されています。また、腸内環境を改善して便通をよくすることに加え、動脈硬化の原因になるコレステロールや、高血圧や胃がんなどのリスクを高めるナトリウムを体外に出すはたらきがあります。

水溶性食物繊維が多い食材は、海藻・豆類・果物・芋類です。果物ではアボカド・いちご・キウイ等に多く含まれます。



## 食物繊維目標量

日本人の食事摂取基準(2020年版)



## 食物繊維の1日当たりの平均摂取量

令和元年国民健康・栄養調査

年齢	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80歳以上
男性	20.0g	17.5g	18.3g	18.3g	19.4g	20.6g	21.9g	20.3g
女性	17.0g	14.6g	15.9g	16.0g	16.8g	19.8g	20.5g	18.0g

調査結果から、食物繊維の摂取量は20~40代で少ないことが分かります。食物繊維は、摂るのが難しい栄養素です。

## 食物繊維の摂取のポイント

食物繊維を多く摂取するには、調理法を一工夫してみましよう。

- ・野菜は、生よりもゆでたり煮たりと、火を入れた調理のほうがかさが減ってたっぷり食べられます。
- ・玄米や胚芽米の食物繊維は、白米よりも多めです。
- ・ごはんには海藻や豆、昆布を混ぜたり、麺類の場合は、具に野菜やきのこをたっぷり入れましよう。
- ・食物繊維を多く摂るには、いろいろな食品を摂りましよう。
- ・果物も1日1回、そして芋類も摂りましよう。

参考資料:厚生労働省 HP

担当:集団健康管理協議会