

食物繊維



ヒトの消化酵素では消化できないものが『食物繊維』。以前は「食べ物のカス」、栄養素としての価値が無いものとされてきました。しかし近年、腸内環境の改善や大腸がんの予防効果など様々な生理機能が明らかになり、生活習慣病との関連が注目されています。

食物繊維には、水に溶けない『不溶性食物繊維』と水に溶ける『水溶性食物繊維』があり、それぞれの生理作用に特徴があります。

●食物繊維の分類

| 分類 | はたらき | 種類（食品） |
|---------|---|--|
| 不溶性食物繊維 | 便秘の予防・解消 便の容量増大・かたさの正常化 有害物質の排泄作用 大腸がんの予防効果 腹持ちの持続 虫歯の予防 | セルロース（穀類、豆類、野菜） ヘミセルロース（穀類、豆類、野菜、海藻類） リグニン（豆類、穀類のふすま、野菜、ココア） イヌリン（ゆり根、ごぼう、きくいも） キチン（カニ、エビの殻） |
| 水溶性食物繊維 | 腸内細菌叢の改善 血糖上昇の抑制 高脂血症の予防 高血圧の予防 発がんリスクの軽減 便秘の予防 | ペクチン（くだもの、野菜） アルギン酸（こんぶ、わかめ） グルコマンナン（こんにゃく） |

参考：「栄養の基本がわかる図解事典」

●食物繊維の食事摂取基準（g/日）

| 性別 | 男性 | 女性 |
|----------|------|------|
| 年齢等 | 目標量 | 目標量 |
| 18～29（歳） | 20以上 | 18以上 |
| 30～49（歳） | 20以上 | 18以上 |
| 50～69（歳） | 20以上 | 18以上 |
| 70以上（歳） | 19以上 | 17以上 |

「日本人の食事摂取基準 2015年版」より抜粋

●食物繊維の目安●

- おから 1食分（50g） 5.7g
- 切干大根 1食分（10g） 2.1g
- ブロッコリー（30g） 1.3g
- トマト小半分（50g） 0.5g
- レタス 1枚（15g） 0.2g

豆類、乾物、海藻などに豊富に含まれています。生野菜より和惣菜の方が摂りやすく、おすすめです♪