

食物繊維が  
多く含まれる食材

4つのはたらきで腸内を一掃  
食物繊維は



納豆

水溶性食物繊維のペクチンが豊富。納豆菌も生きて腸に届き、腸を元気にする



リンゴ

水溶性食物繊維のペクチンが豊富。整腸作用のある有機酸やオリゴ糖も含有



しゅんぎく

食物繊維だけでなく各種ビタミン、ミネラルを含む。肌の老化を防ぐ美容効果も



キャベツ

不溶性食物繊維のセルロースなどが豊富。胃腸の粘膜修復に働くビタミンUも



キノコ類

キクラゲや干しシイタケは不溶性食物繊維の宝庫。ナメコのムチンも整腸作用が



さといも

水溶性食物繊維が豊富。低カロリーで消化もよくダイエットにもぴったり



サツマイモ

食物繊維が多いだけでなくビタミンCやB1も豊富。他の便通をよくする成分も多彩



キンカン

不溶性と水溶性の食物繊維をほぼ同量含有。抗酸化作用のあるビタミンCも豊富



大麦(押し麦)

胚乳の部分に食物繊維が含まれている。水溶性食物繊維を100g中6gも含有

効能  
チェック!

- 便をやわらかくする
- 便の量を増やす
- 消化管の余分なものを一掃する
- 腸の善玉菌を増やす
- 大腸がんのリスクを減らす

健康効果を生み出す  
食物繊維の4つの作用

食物繊維は体内で消化・吸収されない食品成分の総称です。胃腸を通過する過程で多くの健康効果を発揮します。約38万人の男女を10年近く追跡調査した研究では、食物繊維を多く摂っているほど、総死亡およびがんのリスクが低下したと報告されています。食物繊維の効果は、「腸を刺激して便通を促す」ということだけではなく、次の4つの性質によって生み出されて

います。

- ①保水性が高い⇒便をやわらかくして、便のカサを増し、排便を促す
- ②粘性に富む⇒水に溶けるとゲル状になって腸管をゆつくり移動し、食後の血糖値の急上昇などを防ぐ
- ③吸着性がある⇒消化管の中でコレステロールや有害物質を吸着して体外へ持ち出す

- ④腸の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす⇒蠕動運動や腸管免疫を活性化
- つまり、腸内のゴミを掃除することで、全身の健康に寄与しているのです。

### 不溶性と水溶性を 2対1で摂るのがベスト

ところで、食物繊維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の2種類があります。

このうち、前記した①の保水性が強いのは、不溶性食物繊維のほうです。

一方、②の粘性と、③の吸着性が強いのは、水溶性食物繊維の特徴です。

どちらが優秀というのではなく、それぞれの性質を生かしてバランスよく摂るのが効果の決め手となります。

たとえば、不溶性の多い玄米などは、適度な水分と一緒に摂らないと、便が硬くなって便秘の原因になります。

ですから、慢性便秘の人は不溶性と水溶性を2対1の割合で摂取するのがおすすめです。逆に、下痢をしがちな人は、不溶性食物繊維を多めに摂ったほうが、便の状態がよくなります。

### ダイエットをしている人は 特に不足しやすい

食物繊維は1日25gを目標に摂ることが望まれます（P.75参照）。

しかし現代人の多くはその6割弱しか摂れていないのが現状です。特に、ダイエットをしていたり、仕事で忙し

くて1日1〜2回しか食事を摂らないような人は、食物繊維の摂取量が10g以下になっている場合もあります。

その結果として、慢性便秘になって、大腸がんなどのリスクを高めている人が少なくないのです。

便通の促進、ひいては全身の健康のためにも、日頃から意識して食物繊維の多い食材を摂るようにしましょう。

### 摂り方のポイント!

- ◎ 不溶性と水溶性を2対1の比率で摂る
- ◎ 不溶性食物繊維は、適量の水と一緒に摂る