

# 食物繊維の摂りすぎは腸にとっては逆効果!?

食物繊維が  
便秘悪化の原因に?

私たち現代人の食事にもっとも不足しているのが食物繊維であり、便秘の解消やダイエット、ひいては大腸がんの予防のためにも食物繊維を積極的に摂ることが重要である——。これは健康をテーマにしたテレビ番組や本、雑誌にかならずともいいほど登場するフレーズです。

たしかに食物繊維は、スムーズ

な排便を促し、腸内の老廃物をで  
きるだけ早く排出するためには必  
要不可欠な存在であり、また日本  
人の摂取量が年々減少しているの  
も事実。

しかし、ただたくさん摂ればい  
いかというと、けっしてそうでは  
ありません。

というのも、多くの人が食物繊  
維が豊富な食品として真っ先に思  
い浮かべるゴボウやサツマイモ、  
レタスといった野菜類に多く含ま  
れるのは「不溶性食物繊維」と呼  
ばれる水に溶けない物質のため、

水分と一緒に摂らずにこれらを多  
く摂りすぎると便が硬くなり、か  
えって便秘を悪化させてしまうこ  
とがあるからです。

排便をスムーズにする  
賢い食物繊維の摂り方

では、腸の健康増進のためには、  
食物繊維をどのように摂ればよい  
のでしょうか？

その秘訣は「水溶性食物繊維」  
をうまく活用することにあります。  
2章でもお話ししたように、食物

● 食物繊維の多い食材とその成分 (100g中、g)

『五訂 日本食品成分表』より

成分	Kcal	食物繊維	水溶性	不溶性
ライ麦パン	264	5.6	2.0	3.6
そば(ゆで)	132	2.0	0.5	1.5
ひえ	367	4.3	0.4	3.9
パスタ(ゆで)	149	1.5	0.4	1.1
あわ	364	3.4	0.4	3.0
食パン	264	2.3	0.4	1.9
玄米	165	1.4	0.2	1.2
うどん(ゆで)	105	0.8	0.2	0.6
精白米	168	0.3	0.0	3.56
ぶなしめじ(ゆで)	21	4.8	0.2	4.6
マッシュルーム(ゆで)	16	3.3	0.1	3.2
オクラ(ゆで)	33	5.2	1.6	3.6
ゴーヤ	17	2.6	0.5	2.1
モロヘイヤ(ゆで)	25	3.5	0.8	2.7
ブロッコリー(ゆで)	27	3.7	0.8	2.9
ゴボウ(ゆで)	58	6.1	2.7	3.4
レタス	12	1.1	0.1	2.0
キュウリ	14	1.1	0.2	0.9
キャベツ(生)	23	1.8	0.4	1.4
ニンジン(ゆで)	39	3.0	2.0	2.0
カボチャ(ゆで)	60	3.6	0.8	2.8
タマネギ(ゆで)	31	1.7	0.7	1.0
トマト	19	1.0	0.3	0.7
トウモロコシ(ゆで)	99	3.1	0.3	2.8
サツマイモ(蒸し)	131	3.8	1.0	2.8
ジャガイモ(蒸し)	84	1.8	0.6	1.2

成分	Kcal	食物繊維	水溶性	不溶性
寒天(もどし)	3	1.5	--	2-
もずく	4	1.4	--	3-
ワカメ(もどし)	17	5.8	--	3-
おから	111	11.5	0.4	11.1
大豆(ゆで)	180	7.0	0.9	6.1
納豆	200	6.7	2.3	4.4
そら豆(ゆで)	112	4.0	0.4	3.6
ブルーベリー	49	3.3	0.5	2.8
キウイフルーツ	53	2.5	0.7	1.8
いちご	34	1.4	0.5	0.9
いちじく	54	1.9	0.7	1.2
アボカド	187	5.3	1.7	3.6
りんご	54	1.5	0.3	1.2
グレープフルーツ	38	0.6	0.2	0.4
バナナ	86	1.1	0.1	1.0
ブドウ	59	0.5	0.2	0.3

ゴボウやサツマイモは水分と一緒に摂らないと便秘を悪化させる原因になるので要注意



繊維には「不溶性」以外に、水に溶ける性質を持つ「水溶性」があり、ニンニクや納豆や熟した果実などに多く含まれています。そしてこの水溶性食物繊維には、腸内の水分を吸収して便を柔らかくするという働きがあるのです。

そこで、不溶性食物繊維で便のかさを増やしつつ、同時に水溶性食物繊維で便を柔らかくするのが理想的な摂り方というわけです。

私がおすすめる不溶性食物繊維と水溶性食物繊維のバランスはおよそ2対1。

実際、これによって、私のクリニックにいらっしやる慢性便秘症の患者さんの多くは、症状が著しく改善しています。