

まだまだある食物せんのメリット②

生活習慣病を防ぐ

生活習慣病はその名のとおり、ふだんの生活習慣が発病や進行に深くかかわっている病気です。身近な生活習慣病には、糖尿病、高脂血症、高血圧などがあります。

こうした病気は自覚症状が少なく、すぐに命にかかわるものではないだけに、とかく軽く見られがち。しかし、進行すると脳血管障害（脳出血や脳梗塞^{のうこうそく}）、心筋梗塞などの虚血性心疾患をひき起こす原因になる怖い病気です。

決してお年寄りの病気ではなく、最近では10代ですでに血糖値が高かったり、血圧が高い人も増えてきました。専門家の中には「小学生や幼児にも生活習慣病予備軍がいるのでは？」と心配する声もあがっています。

生活習慣病は、読者のみなさんにとっても他人事ではありません。「健康で長生き」のためにも早い時期から生活習慣の改善にとりくみましょう。

生活習慣病の原因にはさまざまなものがありますが、とくに影響が大きいといわれるのが、食生活の変化です。脂肪の多い欧米型の食事や、インスタント食品、外食などの普及が影響しているのですね。

そこで、そんな食生活を改善するのに、いま注目されているのが食物せんいです。最近の研究で、食物せんいには高脂血症の原因となるコレステロールや血糖値の上昇を抑える作用があることが明らかになってきました。

軽度コレステロール血症の成人男性（境界域ギリギリの人を含む）36人を対象に、食物せんいが豊富なオートツ麦で作ったオートミール粥を1日1回、12週間摂取してもらった実験では、対照群（白米とセルロースを含む粥を同じパターンで摂取）と比較して、オートミール群のほうが摂取期間中の総コレステロール値が低かった、という報告があります。こうしたはたらきは、食物せんいの中に含まれる成分が、体内へのコレステロールの吸収を抑えたためと考えられています。

また、血糖値上昇を抑える作用については、「難消化性デキストリン」という水溶性食物せんいを使った研究が知られています。難消化性デキストリンを緑茶やコーヒーに混ぜてとってもらったところ、食後の血糖値上昇が抑えられたという結果が出ています。

現在、この難消化性デキストリンは、厚生労働省が定めた特定保健用食品の成分として広く使われています。このほか、動物実験では、血圧改善の効果なども報告されていて、食物せんいの生活習慣病への効果にますます期待が寄せられています。