

## 05

### 食物繊維を摂る

食物繊維は腸に入るとその吸着性や粘性により毒素をキャッチし、保水性により毒素を薄め、かさを増やすことで便となって排出を促します。

このはたらきにより、腸内では悪玉菌の活動が抑制される一方で、善玉菌であるビフィズス菌の増殖が促進され、腸内細菌のバランスがよくなり、免疫力の維持・向上につながります。昔は「消化できない役立たずの栄養素」と思われていた食物繊維ですが、最近では便秘のほか生活習慣病や大腸がんの予防にも効果があるとして、注目を集めています。

食物繊維には次のような性質があります。

保水性／水を含む性質。便がやわらかくなり、かさが増える。

粘性／水にとけるとゲル状になる。腸の内容物はゲル状になると腸管をゆっくり移

動。

吸着性／コレステロールや食べ物の有害物質を表面に吸着して便の中に排泄。  
発酵性／一部は大腸内の善玉菌によって分解、発酵する。結果的に大腸の中が酸性になつて腸が健康に。

ところが現代の日本人の食生活では、意識しないとなかなかこの食物繊維が摂れません。その摂取量は年々減少していて、1955年ごろは1日22gほど摂取していたものが、現在では平均14g前後。特に朝食抜きなどにすると10〜11gになることもあります。便秘を解消するためには「1日20gの食物繊維」がひとつの目安です。

前述した「子どもの排便状況と食物繊維の摂取」によると、食物繊維が「親子ともに不足している」と答えた人は約40%、「親は足りているが子どもは不足している」と答えた方は、15・4%でした。

表からもわかるように、食物繊維は野菜や果物に多く含まれています。しかし子どもたちの多くは野菜嫌い。中でもピーマンやセロリといった苦みのあるものは子どもたちの舌では「毒」と認識してしまつたため、なかなか食べることができません。する

## 食物繊維が多い食品

豆・海藻	寒天(もどし)	3	1.5	-	-	2
	毛豆	4	1.4	-	-	3
	ワカメ(もどし)	17	5.8	-	-	3
	あから	111	11.5	0.4	11.1	10
	大豆(ゆで)	180	7	0.9	6.1	26
	納豆	200	6.7	2.3	4.4	30
	そら豆(ゆで)	112	4	0.4	3.6	28
	ブルーベリー	49	3.3	0.5	2.8	15
	キウイフルーツ	49	3.3	0.5	0.9	24
	イチゴ	34	1.4	0.5	0.9	24
	イチジク	54	1.9	0.7	1.2	28
	アボカド	187	5.3	1.7	3.6	35
	リンゴ	54	1.5	0.3	1.2	36
	グレープフルーツ	38	0.6	0.2	0.4	63
	バナナ	86	1.1	0.1	1	78
	アトモ	59	0.5	0.2	0.3	118
	穀類 麺類	ライ麦パン	264	5.6	2	3.6
ソバ		132	2	0.5	1.5	66
ヒエ		367	4.3	0.4	3.9	85
小麦(ゆで)		149	1.5	0.4	1.1	99
アワ		364	3.4	0.4	3	107
餛飩		264	2.3	0.4	1.9	115
うどん(ゆで)		105	0.8	0.2	0.6	131
白米		168	0.3	0	0.3	560
	ブナシメジ(ゆで)	21	4.8	0.2	4.6	4
	マッシュルーム(ゆで)	16	3.3	0.1	3.2	5
	オクラ(ゆで)	33	5.2	1.6	3.6	6
	ゴボウ	17	2.6	0.5	2.1	7
	モロヘイヤ(ゆで)	25	3.5	0.8	2.7	7
	ブロッコリー(ゆで)	27	3.7	0.8	2.9	7
	ゴボウ(ゆで)	58	6.1	2.7	3.4	10

※F・I値=食材100gのエネルギー量/食材100gの食物繊維量。値が小さいほど食物繊維が多く、低カロリー。

と食物繊維の摂取量も当然減ってしまいます。

日本人の食事摂取基準（2010年版）によると、1日に理想とされる食物繊維の量は18歳以上の男性で19g、女性で17g以上。それは一体どのくらいなのかイメージできるでしょうか？ これは両手に山盛りいっぱい野菜の量です。

「そのくらい食べてるわ」と思われる方も要注意。実はレタスやキャベツといった葉物野菜をサラダなどでたっぷり食べているつもりでも、見た目ほどたくさん食物繊維は摂れていません。これらは加熱し、できればスープなどにしてたくさん量を摂ったほうがより多くの食物繊維を摂れるでしょう。

また食物繊維は従来からいわれている野菜、豆、海藻以外に果物にも多く含まれています。しかし昔に比べて現代の家庭では、果物を極端に食べなくなっています。今から5〜6年ほど前に農林水産省でりんごとみかんの担当をされている方から電話をもらったのですが、家庭の中でも「特に若い女性と子どもが果物を食べなくなった」というデータが出ているそうです。果物は皮を剥いたり、種を取り除いたりする必要がありますから、若い女性、つまりお母さんが食べなければその子どもたちも当然食べる機会が少なくなります。

