

## 油と食物繊維のおいしい関係

ダイエットや便秘をはじめ、高血圧など生活習慣病の予防にも効果があるといわれている食物繊維。油（脂質）をとるときには、この食物繊維をいっしょにとることもお忘れなく。油と食物繊維はとて素晴らしい関係にあるからです。

油と食物繊維をいっしょにとると、油の吸収がコントロールされます。つまり、からだに脂肪がたまりにくくなるのです。

また、食物繊維は食べものが胃のなかで通過する速度をゆっくりにしてくれるので、腹持ちをよくして肥満を防いでくれます。

いいことづくめの食物繊維ですが、日本人の1日当たりの平均摂取量は14.5gと、厚生労働省の推奨する25~26gに比べ、かなり不足気味。積極的にとる必要があります。ちなみに、油の摂取量2に対して食物繊維は1の比率が望ましいといわれます。

現在、日本人の油摂取量は増えてきているとはいえ、56~59gとますます理想に近い量。欧米化で大腸がんなどが増加しているといわれますが、食物繊維をしっかりとれば死亡率は抑えられるのではないかと考えています。