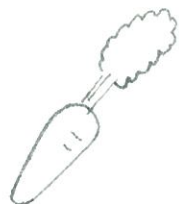


食物せんいで
スツキリ
やせる理由



そもそも食物せんいとは

「消化されない成分」のいっし

体の中からすつきり健康的にやせられる「ファイバーダイエット」。その主役である「食物せんい」とは、そもそも何なのでしょよう？

ちよつと難しくなりますが、『日本食品標準成分表』によると、食物せんいは「ヒトの消化酵素では消化されない食品中の難消化性成分の総体」と定義されています。かにやえびなどの殻の成分（キチン）など動物性食品も一部ありますが、大部分は植物性食品です。

食物せんいは、人間の体に消化・吸収されない成分なのです。その意味では、ビタミンやたんぱく質など、他の栄養成分のように消化・吸収されて力を発揮する食品成分とは性質がちがいます。

このため、つい最近までは「栄養のない食べ物のカス」といわれ、栄養学的にあまり重要視されていませんでした。貧しかった時代では、だれもが「いかに栄養があるものを体にとり入れるか」に必死でしたから、しかたがないことかもしれません。

食物せんいが本格的に研究されるようになったのは、第二次世界大戦後。きつかけ

は、アフリカで活動していた医師たちが、ヨーロッパで増え続ける便秘や大腸がんなどの大腸疾患が、アフリカでは極端に少ないことに気づいたことでした。これにはふだんの食生活が大きくかわっているのではないかと考えるようになったのです。

そのころ多くのヨーロッパ人は、おもに肉類などの精製食品を食べていて、食物せんいが豊富な自然の食材を食べるアフリカ人とは対照的でした。

そこで、イギリスのバーキットという医師がイギリス人とアフリカ人の1日の便の量を比べたところ、アフリカ人は、イギリス人の5倍以上だとわかったのです。同時に、食べ物が口に入ってから便として出てくるまでの時間を比べた結果でも、便の量が多くなるほど排便までの時間が短いことがわかりました。

このことから、バーキット医師は「消化されやすい食事はかりをしていると、消化されたあとのカスが長く大腸にとどまってなかなか排泄されず、結果として大腸がんなどの病気になるやすい」という説を発表しました。

この有名な研究をきっかけに、食物せんいは世界中の研究者たちの注目を集めることとなったのです。

