

食物せんいは

不溶性2・水溶性1のバランスで

これまで食物せんいというと、不溶性食物せんいを多く含む食材（野菜など）ばかりが注目されがちでした。しかし、私は便秘でやってくる患者さんに、海藻やきのこ類などの水溶性食物せんいも積極的にとるようにすすめています。

不溶性食物せんいには便のかさを増やす作用があるので、これを多く含む食材を食べると、たしかに便通がよくなります。けれども不溶性植物せんいは水に溶けないため、とりすぎると便がたかくなってしまうのですね。これに対して水溶性食物せんいは水に溶けるので、腸管内の水を吸収して便をやわらかくしてくれる作用があるので

す。
不溶性食物せんいと水溶性食物せんいはどちらかというだけではなくて、それぞれをバランスよく食べるのがポイントです。私のおすすめるは「不溶性2・水溶性1」の割合。2対1という数字は、私が以前に行った研究結果がもとになっています。

慢性便秘症の患者さんに、水溶性食物せんい的一种であるポリデキストロースを摂

不溶性食物せんいを多く含む食材	豆	いんげん豆 えんどう豆 大豆など
	穀類	ライ麦 小麦 オートミールなど
	野菜	ごぼう ブロッコリー 切り干し大根など
	いも	さといも さつまいもなど
水溶性食物せんいを多く含む食材	果物	バナナ りんご 柑橘類など
	海藻	寒天 こんぶ わかめなど
	きのこ	しいたけ まつたけ えのきだけなど

取ってもらったところ、排便に対してもっともよい結果が得られたのは、不溶性食物せんい14g、水溶性食物せんい7gの割合だったのです。

水溶性食物せんいには、さまざまな毒出し効果も期待できます。水溶性食物せんいの中にはネバネバと粘度が強いものがあり、これが腸の老廃物や毒素を吸着してとり除いたり、コレステロールや大腸がんの原因となる胆汁酸をとりこんでくれるのです。さらに、化学物質として問題になっているダイオキシンを排泄するはたらきや、大腸の善玉菌を活性化させる作用もあります。