

06

より多くの食物繊維を摂るためには？

食物繊維はその性質によって2つに分けられます。まず1つめの「不溶性食物繊維」は玄米やニンジン、ブロッコリーなどに含まれています。水を吸って何十倍にもお腹の中で膨らむことで便のかさを増やし、大腸のぜん動運動を刺激します。

次に「水溶性食物繊維」はなめこや海藻類に多く含まれ、水に溶けるとぬるぬるとしたゲル状になり、胃の中で食べ物を包み込んで消化・吸収を手助けしてくれます。また腸の中にいる善玉菌のえさになって善玉菌を増やし、腸内環境をよくしてくれます。不溶性食物繊維で便のかさを増やしたところに水をたくさん吸った水溶性食物繊維の便がまざること、便は水分を含んだ排出しやすい状態になり、排便がスムーズになります。

腸内の環境をよくするためには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく摂

「不溶性食物繊維」を多く含む食品

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

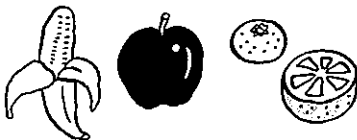


芋 里芋、さつまいもなど



「水溶性食物繊維」を多く含む食品

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



PART 4

腸育・子どもの便秘解消実践編

ることが必要です。

「食物繊維」というとスジばった食べ物⇨不溶性の多いごぼうやキャベツ、さつまいもなどをイメージする人が多いのですが、実は水溶性も非常に大切。不溶性ばかりで水溶性の摂取が少ないと、お腹が張るばかりで便がスムーズに排出されません。

不溶性食物繊維は、腸内で水分を吸収して膨らみ、腸壁を刺激して腸のぜん動運動を促します。便のかさを増やす作用があるので便秘解消に効果的なのですが、水に溶けない性質のため、摂りすぎると便が硬くなってしまいます。特に子どもが摂りすぎるとお腹が張って苦しくなりますので注意しましょう。

水に溶ける「水溶性食物繊維」には、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ります。ネバネバとした粘性があるので腸内の老廃物や毒素を吸着し、便として排出してくれます。また、悪玉菌を減らして腸内環境を整える働きもあります。

理想的なのは「不溶性2に対して水溶性1」のバランス。この比率は私の外来で慢性便秘の患者さんに効果がありました。絶対にこのバランスでなければダメということはありませんが、できるだけ両方の食物繊維をうまく組み合わせたメニューを毎日摂ることが必要です。

とはいえ子育てに忙しい毎日では、毎日きちんと料理をするのもなかなか難しいもの。そんなときは手軽に食物繊維を摂れる市販品を活用しましょう。玄米や小麦ふすまなどを原料としたシリアルを常備しておき、朝食にしたり、スープやサラダにふりかけたりするのもオススメです。

またファイブミニ（大塚製薬）などのドリンクを上手に利用するのもいいでしょう。ファイブミニは水溶性食物繊維の一種である、ポリデキストロースを100ml中に7g含有しています。炭酸が入っていますので、小さいお子さんに飲ませる場合はコップなどに入れて一昼夜おいておくと炭酸が抜けて飲みやすくなります。実際に私の外来でも便秘がひどく肛門が切れてしまった1歳5カ月のお子さんに、通常の半分

PART 4

腸育・子どもの便秘解消実践編

量のファイブミニを与えていたら、改善したという例があります。



そのほかファイブミニを使ったゼリーも腸内環境の改善に効果があります。

レシピ

ファイブミニ 5本

粉寒天 4g

オリゴ糖（好みで）

ゼリーに使うのは食物繊維が豊富な粉寒天がオススメ。粉寒天は水で戻す必要がなく、80度以上の熱湯で溶かせばそれで使えます。作り方は鍋にファイブミニと粉寒天

を入れて火にかけ、混ぜながら数分沸騰させます。火からおろしてお好みでオリゴ糖を入れ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固めればOK。

粉寒天はゼリーに利用するだけでなく、無味無臭ですのでホットドリンクに溶かして飲んでもいいでしょう。

そのほか外食やコンビニ、スーパーで惣菜を買うのが多いという人なら、できるだけおからやとうもろこし、ひじき、かぼちゃ、さつまいもが入った料理を選んだり、買ったりするようにしましょう。それだけで食物繊維の摂取量がグンと増えます。