

食物繊維で健康づくり

食物繊維というと便秘によるイメージがありますが、その他にもさまざまな効果が期待されます。食物繊維の働きを知り、健康づくりに役立てましょう。食物繊維には水溶性と不溶性があり、体内でそれぞれ違う働きをします。

水溶性食物繊維

- ・便を柔らかくして、排便をスムーズにする。
- ・腸内細菌の餌になり、善玉菌を活性化する。

不溶性食物繊維

- ・水分を吸収して膨らみ、便の力を増やす。
- ・消化管のぜん動運動を活発にする。

こんなときにおすすめ！

便が固い
排便時に力む

排便回数が少ない
腸があまり動かない



食物繊維の多い食材を食べよう

水溶性食物繊維



山芋



海藻



オクラ など

不溶性食物繊維



きのこ



玄米



れんこん など

水溶性と不溶性 両方を含む



納豆



りんご



ごぼう



おから など

1日にどれくらいとればよい？

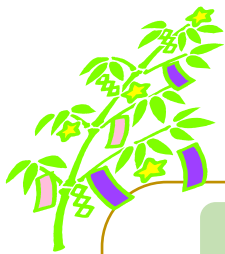
成人男性 21g以上

成人女性 18g以上

※水溶性と不溶性の総量

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年度)」より日本人の平均食物繊維摂取量は、1日あたり14g前後と推定されます。





食物繊維のうれしい効果！

モグ
モグ



便秘予防・腸内環境改善

腸を刺激してぜん動運動を促進し、排便を促します。
便の量を増加させるとともに、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を良好に整えます。

食べすぎ防止

食物繊維を豊富に含む食品は硬いものが多く、自然とかむ回数が増えるため、食べ過ぎを防止、肥満予防にもなります。

血糖値の上昇を抑える

消化管での糖質の吸収を遅らせ、血糖値の急激な上昇を緩やかにしてくれます。

血圧の上昇を抑える

体内のナトリウムを吸着し、体外に排出するため、血圧の上昇を抑制する作用があります。

コレステロール値の低下

小腸でコレステロールの吸収を抑える働きがあり、血中コレステロールの上昇を抑えてくれます。

大腸がんの予防

腸内の悪玉菌による有害物質や発がん性物質の発生・吸収を抑えます。さらにそれらの排出をスムーズにします。

少しの工夫で食物繊維を上手にとりましょう

- 主食を玄米、麦ごはん、全粒粉のパンなどに変える。



- 野菜は生よりもゆでたり煮たりしてたくさんとれるようにする。
(電子レンジを使うと手軽です)



- 食物繊維が豊富な野菜の皮や葉をできるだけ捨てずに利用する。



- 市販の冷凍野菜は、手軽に使えて便利です。

