

「食物繊維」といえば、「体に良い」というイメージがあると思いますが、どのように良いのか、みなさんはご存知でしょうか？

食物繊維とは、「ヒトの消化酵素では分解することのできない（消化できない）食物中の成分」のことです。昔は、エネルギー源になる栄養素がないために、価値のないものと思われておりました。しかし、近年では、様々な健康維持・促進効果があることが、続々と報告され、その重要性が見直されております。そこで、簡単にではありますが、特に注目したい効果を紹介いたします。

①便秘の予防・改善作用

食物繊維は、腸を刺激するとともに、水分を吸収して大きくふくらむことで、排便をスムーズにします。また、「腸内の悪玉菌を減少させる」「有害物質を便と一緒に排出する」など、腸をきれいにする働きもあります。よい排便のある人は、便秘の人に比べて、腸の病気になりにくいといわれています。



②血糖値の上昇抑制作用

食物繊維は、食物に含まれる糖質を包み込むことで、糖質の消化・吸収を妨げて、食直後の血糖値の急激な上昇を抑え、血糖値の日内変動を少なくします。食物繊維の多い食生活は、糖尿病の予防や改善に効果があることがわかっています。

③コレステロールの吸着作用

食物繊維は、コレステロールや胆汁酸（腸から油分を吸収する際に必要で、コレステロールからつくられています）を吸着して、そのまま便と一緒に排出します。食物繊維が多い食事をとっていると、血中のコレステロールが減るといわれています。

他にも高血圧や肥満などの予防・改善などの効果も報告され、食物繊維は五大栄養素に続く、第六の栄養素として注目されています。このように積極的に摂取したい食物繊維ですが、現在、日本人の多くは慢性的に食物繊維が不足し、厚生労働省が定める推奨量の7割程度しか摂取できていないそうです。これは、主食が白米中心であり、副菜も



食生活の欧米化により肉や乳製品の割合が増えたためと考えられています。食物繊維の多い食品は、穀物、いも、豆、野菜、果物、きのこ、海藻、コンニャクなどです。様々な食品を組み合わせ、毎食欠かさず食物繊維がとれるように工夫したいですね。白米に玄米や麦・雑穀を混ぜるだけでも、無理なく摂取量を増やすことができます。また、食事をする時には、食物繊維を多く含む食品から先に食べると（ベジタブルファースト）、さらに効果的です。

食物繊維は、健康的な毎日をおくるための強い味方です。積極的に食物繊維をとるよう心がけましょう。