

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

取れていますか？ 不足しがちな食物繊維

腸内環境を整え、便秘の予防・改善に欠かせない「食物繊維」。肥満や糖尿病など生活習慣病を防ぐ役割も果たすため、しっかり取って、腸の健康、そして体の健康を守りましょう。

食物繊維が腸を整え、生活習慣病を防ぐ

「食物繊維」は、消化管の中で消化、吸収されずに小腸を通過し、大腸まで達する成分のことをいいます。水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けにくい「不溶性食物繊維」の2種類があり、体の中でそれぞれの働きと効果をもたらします。両方をバランスよく取ると、肥満、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、高血圧をはじめとした生活習慣病の予防・改善にも効果が期待されます。

■**水溶性食物繊維**…水分を吸収して便を柔らかくし、滑りを良くして、便通を促す効果があります。また、腸内の善玉菌の餌となり、腸内環境を整えます。糖質の吸収を緩やかにして血糖値の上昇を抑え、コレステロールを吸着して体外へ排出し、血液中のコレステロールを下げる働きもあります。

■**不溶性食物繊維**…水分を保持して便のかさを増し、腸管を刺激してぜん動を活発にして、便通を促します。大腸の中を移動しながら腸壁に付いた古い便かすを絡め取り、腸管を掃除する役割もあります。また、よくかんで食べる必要があるため満腹感を得られ、食べ過ぎを抑える効果もあります。

食物繊維の摂取量アップで、健康を保つ

これまでの研究によれば、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、大腸がんをはじめ、さまざまな生活習慣病のリスク低下には、成人1日当たり25g以上の食物繊維の摂取が望ましいとされています。しかし、実際に摂取されている食物繊維の量は、1日当たり平均で18.2g(20歳以上)とされ、望ましい摂取量には大きく不足しています。

普段から野菜や果物をあまり取らない、便通が不規則、便秘になりやすいなどの悩みは、食物繊維の不足が原因かもしれません。食物繊維が豊富な食材を食事に取り入れ、少しずつ1日の摂取量を増やしましょう。毎食の積み重ねが、腸内環境や便通の改善、健康リスクの低下につながります。

<食物繊維を多く含む食品>

水溶性食物繊維…海藻類（わかめ、こんぶ など）、果物（りんご、もも、キウイフルーツ など）

不溶性食物繊維…野菜（カリフラワー、かぼちゃ など）、きのこ類（しいたけ など）、豆類 など

水溶性と不溶性の両方…らっきょう、ごぼう、アボカド、おおむぎ、オクラ、ブロッコリー など