

腸内環境を整えよう！
その②

食物繊維の働き

腸活のために取り入れたい食物繊維は、健康を保つために大切な栄養素です。今回は食物繊維についてのお話です。



●食物繊維の働きと性質

食物繊維は人の消化酵素で分解されずに腸まで届く食品成分です。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に分けられ、体の中でそれぞれ違った働きをしています。

<水溶性食物繊維>

水溶性食物繊維は水に溶けると腸の中でゼリー状になり、**便を柔らかくする働き**があります。

また、腸内の善玉菌の餌になり、腸内環境を整えます。

～こんな方にお勧め～

ふだん便秘気味で便を柔らかくしたい人
便秘と下痢を繰り返す人

その他にも…

★食後の急激な血糖値の上昇を抑える

水に溶けてゼリー状になることで、ゆっくりと胃腸内を移動するため、糖質の吸収を緩やかにします。

★血中のコレステロール濃度の低下

コレステロールを体外へ排出し、血中のコレステロール値を低下させる効果が期待されています。



<多く含む食品>

のり、わかめ、昆布、キウイ、みかん
かぼちゃ、こんにゃく芋など

<不溶性食物繊維>

不溶性食物繊維は保水性が高く、胃や腸で水分を吸収して**便の容積を増やします**。便が増えることで大腸が刺激され、**排便がスムーズになります**。

～こんな方にお勧め～

便を大きくしたい人、腸の動きを良くしたい人

その他にも…

★発がんリスクの低減

腸内の有害物質を吸収し、便と一緒に体の外に排出するため、腸を綺麗にし、**大腸がんのリスクを減らしてくれます**。

<多く含む食品>

大豆、いんげん豆、納豆などの豆類、
レンコン、ごぼう、干しシイタケ、板こんにゃくなど

豆知識

こんにゃく芋の主成分のグルコマンナンは水溶性食物繊維ですが、**板こんにゃくを作る過程で水溶性から不溶性に変化するので板こんにゃくは不溶性食物繊維が多い食品になります!**

このように、どちらも健康のために必要な働きを持っているので、**水溶性・不溶性どちらの食物繊維も摂れる食事をするのが大切です!!**



●食物繊維が不足するとどうなるの？

食物繊維が不足すると、**腸内環境が悪化して便秘**になりやすくなります。その結果、**痔や大腸癌発症のリスクが高まります**。また、**糖尿病などの生活習慣病のリスクも高くなります**。現代の日本人は食物繊維の摂取量が不足していると言われていたため、普段の食事から意識して摂る必要があります。

●1日に必要な食物繊維の量は？ 1日の摂取目標量は**1日25g!** (日本人の食事摂取基準 2025 版より)

～1日で25gってどれくらい??～

1.1g リンゴ(1/4個 80g)	1.8g キャベツ(2枚 100g)	3g 納豆 1パック(50g)	1.1g 木綿豆腐(100g)
1.2g キュウリ(1本 100g)	2.6g ブロッコリー(50g)	0.5g 白ご飯1杯(150g)	1.0g カボチャ(50g)
1.3g キウイ(1/2個 50g)	1.1g レタス(2枚 100g)	4.8g 茹でそば(1人前)	1.0g トマト(1/2個 100g)
			4.5g ジャガイモ(1/2個)

1日でこれらの食品を食べたら 25g 以上
摂取できるよ!
普段の食事を
振り返ってみよう!



●食物繊維を上手に摂るポイント

食物繊維は、**魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます**。いつもの食事で植物性食品を食べる機会が少ない方は、次のような方法で取り入れてみましょう!

★食物繊維が多い主食を選ぶ

主食を**玄米ごはん、麦ごはん、全粒小麦パン**などに変えると効率的に食物繊維を摂ることができます。



★野菜を加熱して量を減らす

野菜から食物繊維を摂るときは、**生よりも茹でたり揚げたりした方が食べる量が多くなり、同じ 100g に含まれる食物繊維の量が多くなります**。



今回は腸内環境を整える生活習慣についてのお話です!

<参考文献>

食物繊維の分類と特性 食品に含まれる食物繊維量一覧 | 大塚製薬
食物繊維の働きと1日の摂取量、食物繊維の必要性と健康 | 健康長寿ネット
食物繊維 | 大塚製薬 日本人の食事摂取基準(2020年版) | 厚生労働省
水溶性食物繊維の多い食べ物? | 富士薬品 水溶性食物繊維でお通じ改善 | 小林製薬

ベル薬局グループ管理栄養士による無料栄養相談受付中!

ベル薬局管理栄養士作成 健康レシピはこちらから⇒

R8.1月号 作成:ベル薬局 管理栄養士 松崎

