

百人
委員会
健康部会

知っていましたか？ 食物繊維は第6の栄養素！

食物繊維は食物中に含まれる、人の消化酵素で消化することのできない物質のことでエネルギーにはなりません。

ですが、食物繊維は人体に様々な健康効果をもたらすことから第6の栄養素とも呼ばれています。

■食物繊維の種類と働き

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があります。

それぞれ作用が違いますので、不溶性・水溶性のどちらか一方を摂取するのではなく、さまざまな食品を組み合わせる両方をバランスよく摂取することが大切です。

■水溶性食物繊維

水に溶けやすく、ドロドロのジェル状に変化します。ジェル状になった食物繊維は小腸、大腸内に張り付いて糖質やコレステロールなどの栄養素の吸収をゆっくりにする作用があります。また、体外に排出する作用もあるため、高血圧、糖尿病や脂質異常症などさまざまな生活習慣病の予防に効果があります。

【多く含む食材】

じゃがいも、らっきょう、オクラ、山芋、海藻類、いちご、熟した果物 等

■不溶性食物繊維

水に溶けにくく、保水性が高いため便の量を増やします。便が増えると、大腸が刺激され、排便がスムーズになります。また、有害物質を吸着させて、便と一緒に体の外に排出するため、腸をきれいにして大腸がんのリスクを減らしてくれます。

【多く含む食材】

キャベツ、ほうれん草、きのこ類、ナッツ類、玄米、豆類、純ココア 等



適切なバランスは 1 : 2



【1日の摂取量目安】

厚生労働省によると生活習慣病の発症予防を目的として、現代の日本人が目標とすべき摂取量は18歳～64歳男性で21g以上、女性で18g以上となっています。とはいえ、日々食物繊維量を計算するのは簡単ではありません。そんな時は1日に1回、定期的に150g程度の排便があるかどうかを目安にしてみてください。（150gはMサイズの卵3つ程度です。）食物繊維は現在、多くの日本人に不足気味ですので、まずは1日あたりプラス3～4gを目標に食べる食材を意識してみましょう。

問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4102