

## 食物繊維について




### 食物繊維とは・・・?

食物繊維は、体にとって重要な働きを果たす栄養素です。しかし、食物繊維の摂取量が、目標量に達していないのが現状です。今一度、食物繊維の摂り方について見直してみましょう。

### 食物繊維の種類と特性



食物繊維は不溶性と水溶性の2種類があり、その働きも異なります。

種類	働き	多く含む食材
不溶性食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> <li>便の力けを増やして腸壁を刺激し便通を促す</li> <li>腸内環境の改善</li> <li>大腸がんの予防</li> </ul>	穀類（玄米など） 野菜、豆類、きのこ、果物など
水溶性食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> <li>粘性があり便を排泄しやすくする</li> <li>血糖値の急上昇を抑える</li> <li>腸内環境の改善</li> <li>コレステロールを便中へ排泄促進</li> </ul>	大麦（もち麦）、海藻、果物など 

便秘かな?と思ったら・・・不溶性と水溶性のバランスを振り返ってみましょう

排便量が減少、回数が少なくなったと感じる場合 → 不溶性食物繊維を増やす

便が固くて排便が困難な場合 → 不溶性食物繊維は控え、水溶性食物繊維が不足している場合は適量摂る



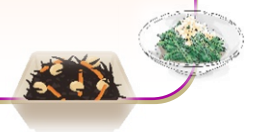
### 食物繊維不足の現状



原因は、穀物由来の食物繊維摂取量の減少をはじめ、野菜や海藻、きのこの摂取量不足が原因です。令和元年度発表の国民栄養調査によると、約2~4g程度不足（一部年代を除く）しています。特に20歳代での摂取量が少なく、年齢の上昇とともに増えていく傾向にあります。

#### 【改善対策】

- 野菜や海藻、きのこを使ったサラダやお浸しを1~2品増やしましょう
- 穀類由来の食物繊維摂取量の減少が、日本人の食物繊維不足に繋がっていますので、玄米、胚芽米、麦飯などを主食に取り入れることで食物繊維摂取量がアップします



#### 【参考・引用文献】

国民健康・栄養調査（令和元年）厚生労働省  
栄養の教科書（新星出版社）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf>

（管理栄養士 土井沙織）