



食物繊維は、炭水化物やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素に次いで「第六の栄養素」と言われています。食物繊維は人間の消化酵素では消化することのできない成分で、栄養として体内には吸収されませんが、健康維持のために重要な役割を果たす栄養素とされています。

◆不足している食物繊維

日本人の食事摂取基準（2020年版）では1日あたりの目標量は18〜64歳の男性は21g以上、女性は18g以上、65歳以上の男性は20g以上、女性は17g以上となっています。食生活の欧米化などにより摂取量は年々減少し、国民健康栄養調査ではほぼ全ての年代で、男女ともに目標を下回っています。



◆食物繊維の主な働き

食物繊維には「不溶性」と「水溶性」の2種類があり、それぞれ体内で違う働きをします。そのため不足してしまうと、腸内環境が悪化したり、肥満や生活習慣病などのリスクが高くなる可能性があります。

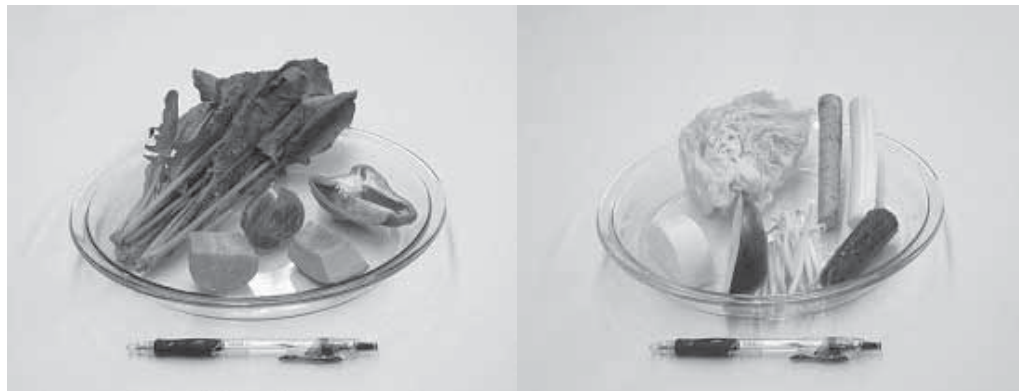
種類	体内での働き
不溶性食物繊維 (水に溶けにくく、水分を吸収して膨張する)	<ul style="list-style-type: none"> 水分や老廃物を吸着し、便のカサを増やして腸の働きを活性化させる。 身体にいい菌（乳酸菌・ビフィズス菌）のエサになる。
水溶性食物繊維 (水に溶けやすく、ヌルヌル、ネバネバした粘性を持つ)	<ul style="list-style-type: none"> 糖の吸収をゆるやかにし、血糖値や中性脂肪値の上昇を抑える。 (糖尿病、脂質異常症を予防・改善) ナトリウムを吸着し、排出する。 (高血圧を予防・改善) コレステロールを吸着し、排出する。 (脂質異常症を予防・改善)

食物繊維を多く含む食品例

不溶性食物繊維	野菜類 …… ほうれん草、ピーマン など	
	きのこ類 …… 干しいたけ、きくらげ など	
	いも類 …… じゃがいも、さつまいも など	
	豆類 …… 大豆、小豆 など	
穀物 …… 玄米、雑穀、全粒小麦 など		
水溶性食物繊維	野菜類 …… 大根、パセリ など	
	海藻類 …… わかめ、昆布、ひじき など	
	果物類 …… りんご、いちご など	
両方を多く含む	ごぼう、にんじん、かぼちゃ、アボカド、切干大根、納豆 など	



【350gってこれくらい】



緑黄色野菜 120g

淡色野菜 230g

食物繊維は、主に植物性食品に多く含まれている栄養素です。現在の食生活では、動物性食品（肉・魚・卵など）を多くとってしまう傾向があり、必然的に食物繊維の量が減ってしまいます。日頃から、意識をして食物繊維が含まれている食品をとっていたらと思います。

サプリメントなどで度を超えて摂取した場合には、体に悪影響が出る可能性もあります。通常の食事から摂取する範囲であれば、とり過ぎの心配はありません。



- ◆食物繊維を上手にとりましょう
- 《食物繊維の摂取量を増やすコツ》
- 主食を玄米、麦ごはん、全粒粉のパンなどに変えたり、ごはんに玄米や麦、雑穀を加えて食べましょう。
- 野菜は生だけではなく、ゆでる、煮る、蒸すなどして、量をたくさんとれるようにしましょう。（1日350gを目標に！）電子レンジなどを使って、短時間で効率的に調理することも可能です。
- 野菜の皮や葉は食物繊維が豊富なので、使えるものは捨てずに使いましょう。
- 副菜などに海藻類、きのこ類を積極的に取り入れましょう。