

2024
10月号

大学生協 管理栄養士から

食生活通信

毎日摂って！

食物繊維で腸内環境を整えよう！

噛み応えのある食品を毎日食べていますか？柔らかくてすぐに食べられるものに偏っていませんか？

食物繊維が摂れる食事内容になっているかどうか自らの食事を振り返ってみましょう。

腸内環境を改善し、さまざまな健康効果を発揮する食物繊維を毎日摂っていきましょう！



1 食物繊維の働き

不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は大腸で水分を吸収して便のかさを増します。それとともに腸壁を刺激してぜん動運動を促すので、スムーズな排便が促され、便秘解消につながります。また便が早く排泄されるので、腸内が発がん物質などの有害物質にさらされる時間を短くする効果もあります。

水溶性食物繊維

水溶性食物繊維は粘度が高いため、一緒に食べたものと混ざりあってゲル状になり、小腸へゆっくりと進みます。消化に時間がかかる為、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。また有害物質や余分なコレステロール、更にコレステロールの原料となる胆汁酸に吸着して排出を促します。これらの働きによって糖尿病や動脈硬化、高血圧等の生活習慣病を予防してくれるのです。

腸内の善玉菌を増やす

大腸には約 100 兆個もの腸内細菌が住みついており、そのうち乳酸菌などの善玉菌は食物繊維を分解して増殖します。このため食物繊維をとることは腸内の善玉菌を増やして腸内環境を改善することにつながります。



2 便秘の原因

便秘の原因として便意を促す力が弱い不足していることがあげられます。たんぱく質や脂肪、糖質などは胃や小腸でほとんど吸収されてしまいが、繊維は消化されません。この繊維が大腸に移動して腸内の水分を吸収し、腸内にたまっている体に害になるものと共に便となって排泄されます。



3 1日の摂取基準

食物繊維は不足すると便秘や痔、肌のトラブルを引き起こす他、肥満や糖尿病、動脈硬化など生活習慣病のリスクが高くなります。摂りすぎると、下痢になります。ミネラルの吸収が妨げられ、ミネラル不足の症状が現れますが、通常の食事では過剰症の心配はありません。

摂取基準

(2020年版日本人の食事摂取基準 1日の摂取目標量)

※日本人の食事摂取基準は5年に一度改定されます。



男性 (18歳～29歳)

21g 以上



女性 (18歳～29歳)

18g 以上

4 食物繊維を多く含む食品

＜各食品の数量は1回に食べる目安量＞

食物繊維量

●ごはん(精白米)	130g	0.4g
●おから	50g	5.8g
●納豆	50g	3.4g
●さつまいも	100g	2.8g
●ひじき(乾)	10g	4.3g
●わかめ(乾)	5g	1.6g
●ブロッコリー	60g	2.6g
●ほうれん草	50g	1.4g
●れんこん	50g	1.0g



5 食物繊維のとり方のコツ！

食物繊維は種類によって働きが異なるので、不溶性を多く含む穀物やごぼう、豆類、水溶性を多く含む果物やこんにゃく、海藻など、さまざまな食品からとるようにしましょう。また、食物繊維はミネラルを吸着する性質があります。サプリメントなどで大量にとると、ミネラル不足になることがあるので注意しましょう。



おすすめメニュー

食堂のメニューを食べて食物繊維を補給しましょう！



きんぴらごぼう



ひじき煮



ほうれん草ゴマあえ



鶏とレンコンの天ぷらうどん・そば



さつまいもサラダ



鶏肉とゴロっと野菜のアヒージョ風炒め