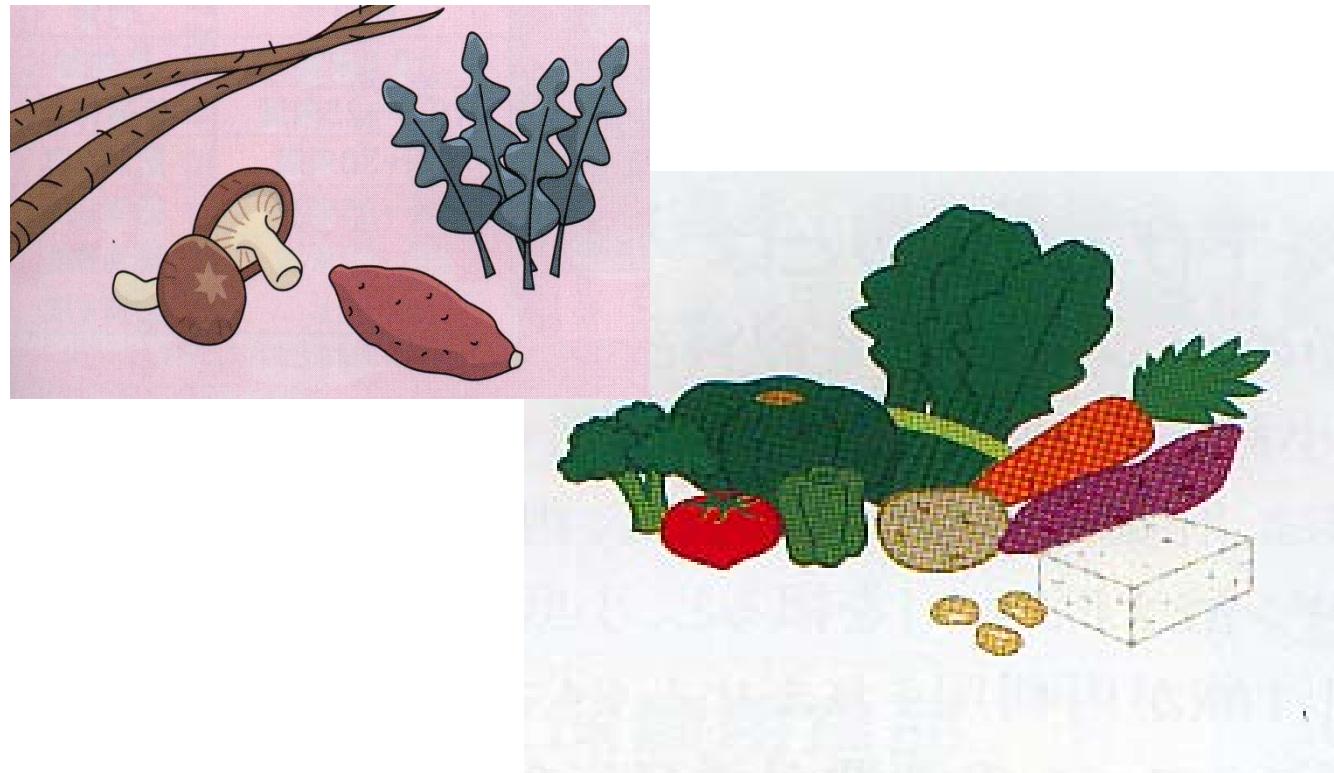


# 食物繊維の働きと、 多く含む食品



# 食物繊維の種類

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。

食物繊維の種類	多く含まれる食品	主な働き	
水溶性 食物繊維	・アルギン酸 ・グルコマンナン など	海藻類・野菜 果物・こんにゃく など	小腸内で栄養素やコレステロールの吸収に影響を及ぼす。胆汁酸を吸着して再吸収を防ぐので、血中コレステロールを下げる働きがある。
不溶性 食物繊維	・セルロース ・リグニン ・ペクチン など	穀物・豆類 いも・野菜 きのこ など	大腸内で水分を吸収し、便のかさを増やす。腸内の通過時間を早め、便秘を解消する。

注意 こんにゃくは、不溶性食物繊維も多いので腸閉塞の方には不向きです。

# 食物纖維

## 水溶性食物纖維

ペクチン・グアガム・グルコマンナン・  
アルギン酸・ポリテキストロースなど

海藻類、こんにゃく芋、果物、野菜、芋類などに多く含有

- 主な働き
- a.腸管内で腸内細菌と反応し、善玉菌を産生する  
菌を増加、悪玉菌を減らし腸内環境をととのえる。
  - b.コレステロールや胆汁酸を吸収し、排泄する
  - c.食後の血糖上昇抑制

## 不溶性食物纖維

セルロース・ヘミセルロース・リグニン・  
チキン・キトサンなど

野菜や豆、穀類の外皮、果物、海藻類、きのこ類、  
こんにゃく、甲殻類の殻などに多く含有

- 主な働き
- a.腸の蠕動運動を盛んにして、消化管における通過  
時間を短縮
  - b.消化管内で水分をかかえ込んで容積を増加させ、  
糞便量を増加させて便の排泄を促す

# 食物纖維の有用性

食物纖維には、水溶性と不溶性があり、水溶性：不溶性を1:4～5の割合で食物纖維を含んでいますので、腸閉塞予防のためには、食物纖維の多い食品は控えるようにしますが、便秘症の方には、食物纖維は有効です。

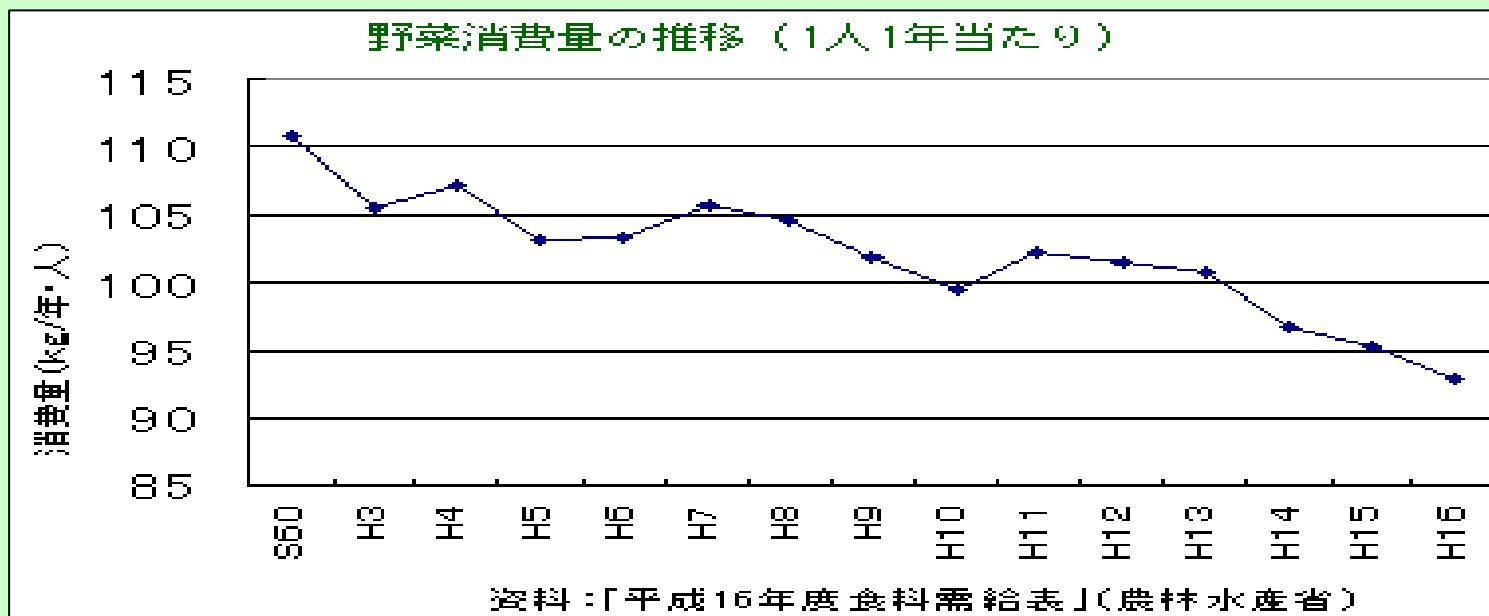
## 1. 整腸作用

不溶性纖維は便量を増やし、腸に刺激して、腸の蠕動運動を促し、便秘解消に効果的  
(根菜類・豆類・未精製の穀類などに多い)

1. 血清コレステロールの低下作用
2. 食後の血糖上昇抑制作用

# 野菜を食べて食物繊維を しっかり摂取！

- ・食物繊維の摂取量は減少傾向にあり、  
2004(平成16)年の食物繊維の摂取量は  
約14g/日でした。
- ・野菜の消費量も年々減少しています。



# 野菜をしっかり摂っていますか？

目で覚えよう 1日分(350g以上)と1食分(約120g)の野菜 — 適量を覚えて、毎日きちんと摂れているかチェックしましょう。

## 1日分(例)

緑黄色野菜…

かぼちゃ(40g)、小松菜(30g)、  
サニーレタス(20g)、人参(20  
g)、ピーマン(15g)、アスパ  
ラガス(10g)、葉葱(10g)

淡色野菜……

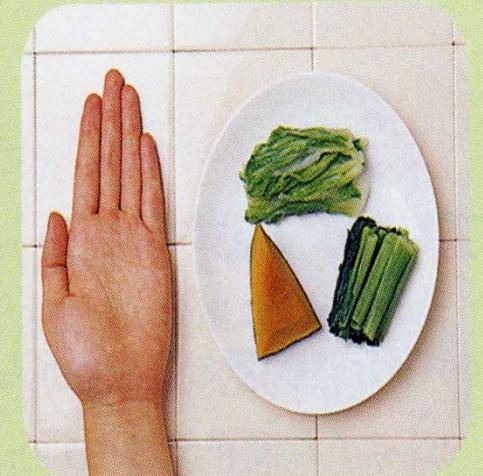
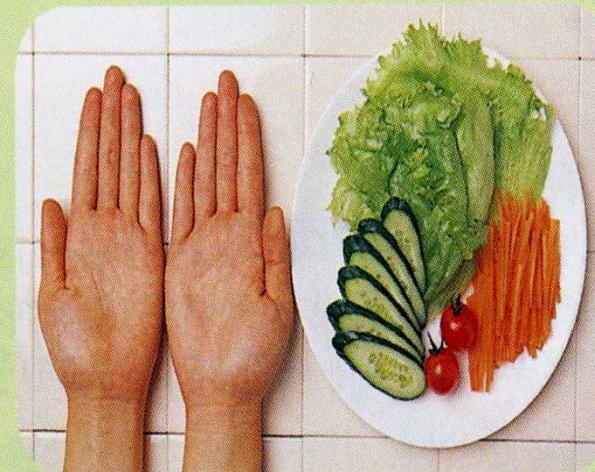
茄子(60g)、きゅうり(50  
g)、玉ねぎ(40g)、長  
葱(40g)、黄ピーマン  
(30g)、レタス(20g)



## 1食分(例)

<生のものなら両手いっぱい>  
人参(40g)、きゅうり(30g)、  
ミニトマト(30g)、レタス(20g)

<加熱したものなら片手にのる量>  
かぼちゃ(40g)、小松菜(40g)、  
白菜(40g)

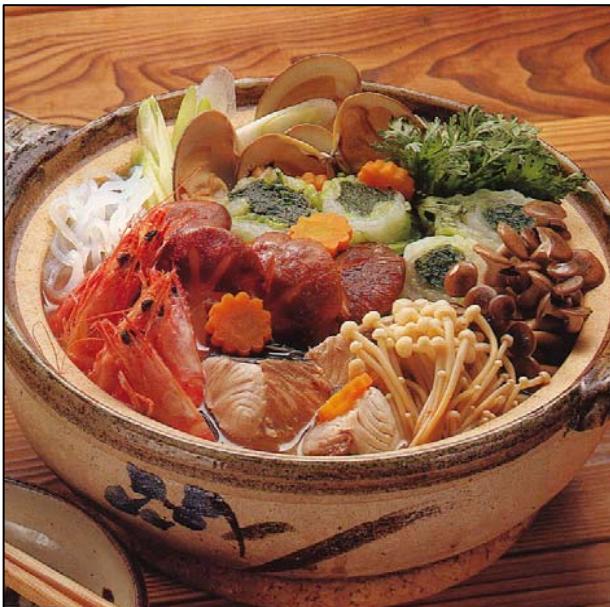


# 寒い季節には鍋物がおすすめです！

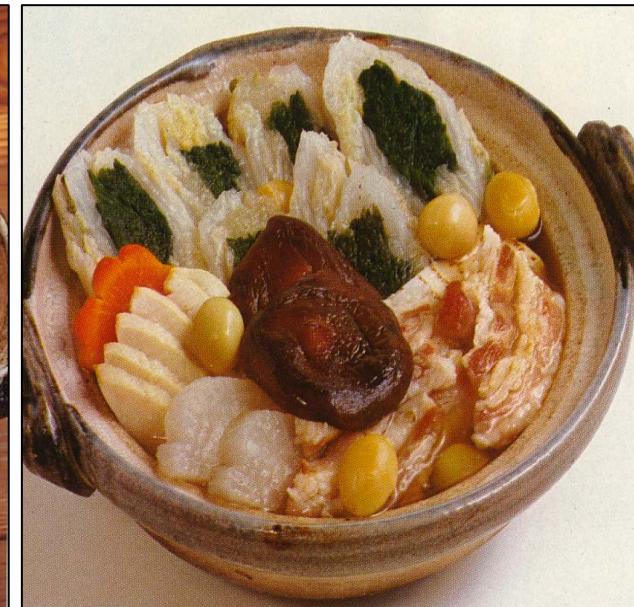
## 野菜も沢山食べられます



うどんすき



海鮮よせ鍋



水炊き

鍋物は肉、魚介類、豆腐などのたんぱく質の食品と  
野菜、きのこなどを一緒に摂ることができ  
バランスのよいメニューです。

# 食物繊維たっぷりの野菜 果物・きのこ・海藻・こんにゃくも 毎日、きちんと摂ろう！

食物繊維は1日20gの摂取量が望ましい

## メニュー

### 干ししいたけの しょうゆ煮

生しいたけより食物繊維  
が豊富な干ししいたけ  
を使うのがおすすめ。



### わかめサラダ

わかめの水溶性食物繊  
維が、コレステロール  
値を下げるのに役立つ。



### 切り干し大根の煮もの

水溶性食物繊維+不溶  
性食物繊維がコレステ  
ロールを効率よく排泄。



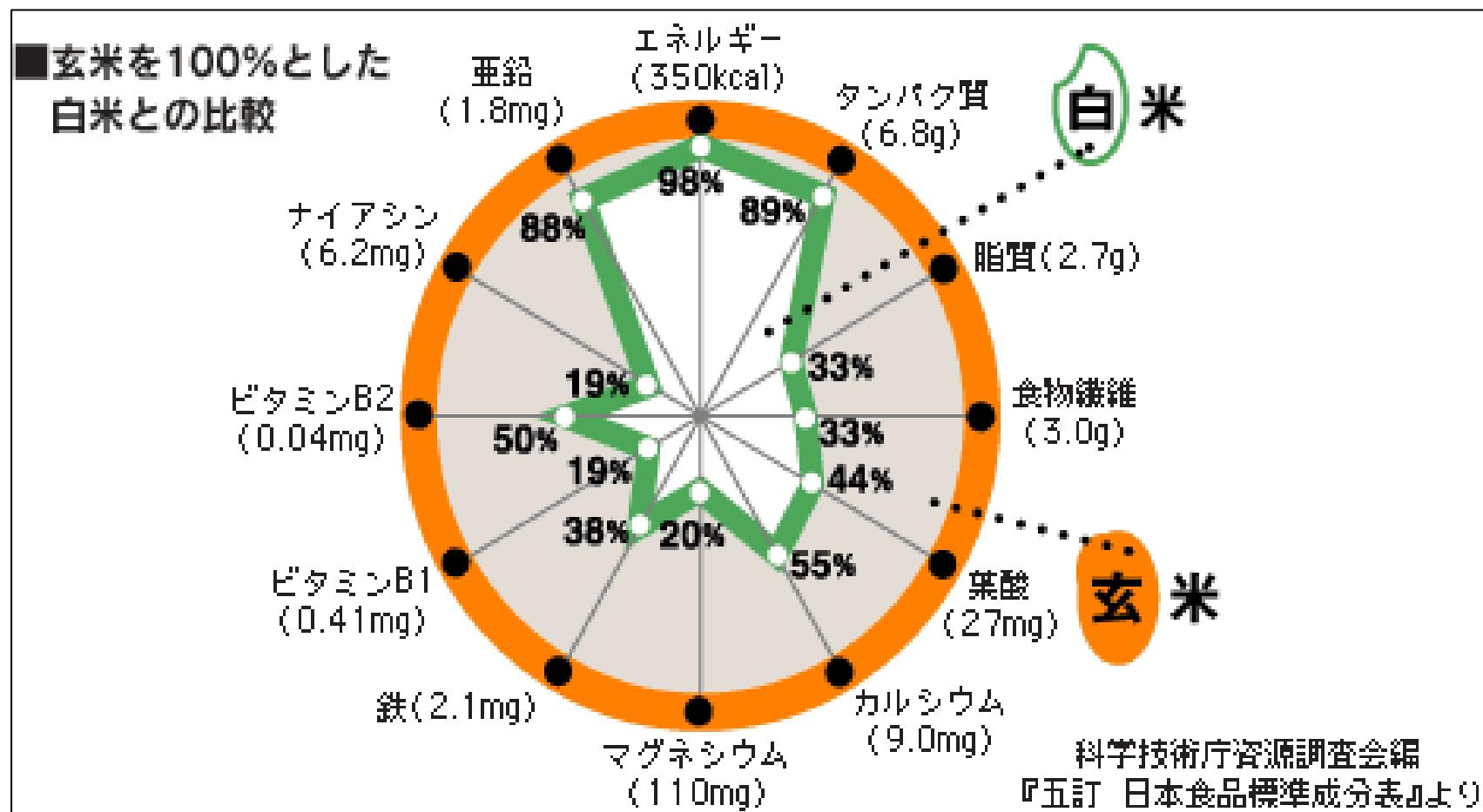
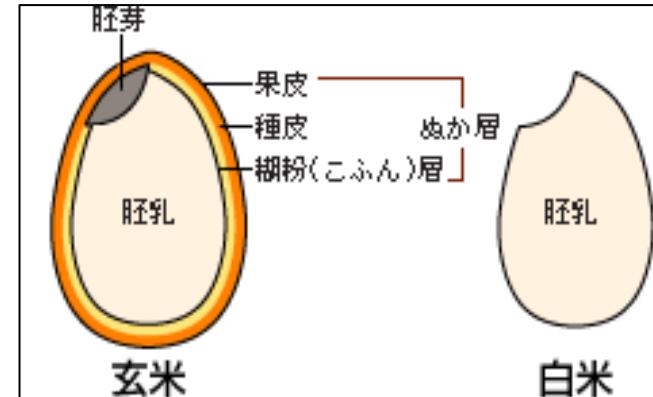
### こんにゃくの白あえ

こんにゃくは水溶性食  
物繊維が豊富で、さら  
にローカロリー。

### 血中コレステロールを減らす 食物繊維たっぷりメニュー

食物繊維にはコレステロール値  
を下げる働きがあります。また、  
満腹感が出るので食べ過ぎを防  
ぐのにも役立ちます。

# 玄米食にすると、食物繊維 が多く摂れます！



# 主食は、未精製の穀物をお勧め

茶碗1杯(160g)当たりの比較

	食物			
	鉄mg	VB1mg	VB2mg	纖維g
玄米	1.0	0.26	0.03	2.2
精白米	0.2	0.03	0.02	0.5
麦飯 (大麦が1/3)	0.6	0.04	0.02	2.7

玄米ご飯



# 食物繊維を多く摂る工夫

## ①和食がおすすめ

玄米ごはんに野菜の煮物といった和食は、食物繊維を豊富に含む素材が使われた高食物繊維食です。カロリーも低く、低脂肪の食事。

## ②おふくろの味を食卓に

切り干し大根、ゼンマイ、ひじきなどの乾物や煮豆、おから、きんぴら、芋の煮付けなどの伝統的なおふくろの味は高食物繊維食。

## ③豆・大豆料理を毎日食べましょう

大豆は良質のたんぱく質、脂質、糖質をバランス良く含み、ビタミン・ミネラルも豊富な完全食品。しかもコレステロールを含まず、食物繊維の含有量は非常に高い。



納豆  
1単位 3.4g



おから  
0.5単位 4.6g  
もめん豆腐  
1単位 0.4g

枝豆 1単位 2.7g

## ④生野菜よりゆで野菜を中心としたメニューを

食物繊維をたっぷり摂るには、野菜をできるだけ多く食べることです。食物繊維は加熱による損失がほとんどないので、野菜は生より煮たりゆでたりして、かさを少なくしてたくさん食べましょう。



## ⑤主食は精製していない穀物を

未精製の穀物は、食物繊維だけでなくビタミン・ミネラルも豊富です。



## ⑥きのこや海草・こんにゃくなどの低カロリーフードを積極的にメニューに組み入れましょう

記事作成日 2009年2月1日  
最終更新日 2010年3月1日