

食物繊維と健康

食物繊維とは？

食物繊維は植物性食物の一種で、消化されません。適量の食物繊維を摂ることは腸の働きを規則正しくし、また糖尿病や循環器疾患、大腸ガンや憩室疾患にかかるリスクを減らすことに役立ちます。



食物繊維の種類

食物繊維は大きく分けて水溶性繊維と非水溶性繊維の2種類があります。

水溶性繊維

この種類の繊維は水に溶けます。水溶性繊維は血糖値を調整し、血中のコレステロール値を低くする効果があります。水溶性繊維を多く含む食品はオート麦、オートミール、オオバコ、大麦、豆類、ペクチンを多く含む果物（リンゴやみかん類、バナナやいちごなど）、ブロッコリーやにんじん、グリーンピースなどの野菜です。



非水溶性繊維

非水溶性繊維は食物が消化器官を通過するのを促進し、便のかさを増やして腸の働きを規則正しくするのに役立ちますが、この効果により大腸ガンや直腸ガンを予防することがあります。ふすま、全粒粉パンや玄米など未精白の食物、豆類、ナッツ類、果物や野菜（特に皮や種子部）が非水溶性繊維を多く含みます。



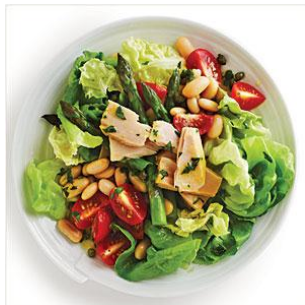
食物繊維を多く摂るには？

ガスや腹部膨満、下痢を防ぐため、食物繊維はゆっくり増やしていきましょう。また、食物繊維の働きを助ける為、十分な量の水分（1日グラスに6～8杯）を摂りましょう。



食物繊維を摂る時のコツ

- ✓ パンを買う時には全粒粉や数種類の穀物の入ったものを選ぶようにしましょう。
- ✓ 白米に玄米を混ぜて炊いてみましょう。
- ✓ 朝食にオートミールや高繊維質のシリアルを食べましょう。
- ✓ 白い Pasta や麺の代わりに全粒粉の Pasta や蕎麦を食べましょう。
- ✓ 毎日野菜や果物を多く摂るようにしましょう。
- ✓ 野菜や果物の皮はできるだけ捨てずに摂るようにしましょう。
- ✓ 低脂肪ヨーグルトに刻んだ果物やベリー類を加えましょう。
- ✓ ジュースの代わりに新鮮な果物を食べるようにしましょう。
- ✓ サラダにインゲン類やナッツ、ひまわりやかぼちゃの種を加えてみましょう。
- ✓ インゲン類やレンズマメをスープや他の料理に加えて見ましょう。たとえばインゲン豆を野菜スープや Pasta のソースに入れるのもよいでしょう。



カノッサ病院栄養士へのご質問やご相談は、25222181 までお問い合わせください。

参考文献

Practice-Based Evidence in Nutrition “Increasing Your Fibre Intake”; Dietitians of Canada; 2008