

クリニクレポート

今月の話題：食物繊維

春の食べ物と言えば、筍、落、山菜。「春には苦味のあるものを食べろ」と言われています。ポリフェノールを含んでいるものが多く、また食物繊維を多く含むものも多いですね。この食物繊維、ほとんどの人が1日の目標量を摂れていません。今月は、この食物繊維を特集しました。

食物繊維の効果は？

動脈硬化予防

食物繊維はコレステロールなど脂質の吸収を抑える働きがある。

糖尿病予防

食物繊維は糖質の消化・吸収を遅くし、食後血糖値の上昇をゆるやかにし、インスリンの急激な分泌を緩和する。

肥満予防

食物繊維を多く含む食品は、よく噛むことになり満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防ぎます。

野菜を 350g 食べても食物繊維は目標の約半分しか摂れません。

成人男性の目標量は1日 20g以上、成人女性の目標量は18g以上ですがほとんどの年代で目標量を満たしていません。



食物繊維の種類 — 理想的な不溶性：水溶性の割合は2：1と言われています

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維を多く含む食品

便のかさを増す
腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維を多く含む食品

便を柔らかくする
便の滑りをよくする



不溶性・水溶性食物繊維の両方を多く含む食品



不溶性食物繊維は、便秘の時に水分をとらずに摂り過ぎるとさらに便秘になるので注意が必要です



ご飯を炊くときにちょい足しでアツ！



もち麦ってなあに？

今話題のもち麦、大麦の種類の一つで食物繊維が押し麦より多く（押し麦 100g 中 9.6g、もち麦 100g 中 12.9g）特に**水溶性食物繊維**が多く含まれると言われています。