

腸は食べ物を消化・吸収するだけでなく、病気を防ぐ免疫細胞や幸せな気分になるセロトニンをつくっていることから「第二の脳」とも呼ばれています。今月はその腸をきれいに元気にしてくれる**食物繊維**についてのお話です。



食物繊維とは

炭水化物から糖質を除いたもので、人の消化酵素で分解されない食物中の成分です。食物繊維は消化され

ないため、エネルギー源にはなりません。

水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けにくい不溶性食物繊維に分けられます。

①水溶性食物繊維

大麦、寒天や海藻類、果物、いも類などに含まれ、ネバネバ系・サラサラ系があります。腸内で水を抱え込み粘着性のゲル状成分となり、胃腸内をゆっくり移動するため、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぎます。また、糖の吸収を穏やかにし、食後血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。さらに胆汁酸やコレステロールを吸着し体外に排泄します。

②不溶性食物繊維

豆類・穀類・甲殻類、成熟した野菜などに含まれ、ボソボソ・ザラザラとした食感が特徴です。胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ、腸を刺激して蠕動運動を活発にし、便通を促進します。また、有害物質を吸着させて、便と一緒に体外に排出するため、腸をきれいにし大腸がんのリスクを減らしてくれます。

よく噛んで食べるため、食べすぎを防ぎます。

食物繊維の種類

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
ペクチン	セルロース
グルコマンナン	ヘミセルロース
難消化性デキストリン	リグニン
イヌリン	キチン
アガロース	

近年、食物繊維の中でも、腸内で発酵しやすい「**発酵性食物繊維**」が注目されています。(水溶性食物繊維の多くと不溶性食物繊維の一部が含まれます。) 大腸内の細菌により発酵・分解され、ビフィズス菌など体に良い働きをする「善玉菌」のエサとなります。そのため、善玉菌が増えて腸内環境が改善されます。発酵性食物繊維は、種類によって腸内で発酵する場所、食べてから発酵するまでの時間が異なるため、一日を通して腸内環境を良い状態に保つためには、いろいろな種類の発酵性食物繊維を摂っていききたいところです。

【食物繊維の上手な摂り方】

食物繊維は**水溶性食物繊維:不溶性食物繊維を 1:2**が理想的なバランスとされていますが、現状は 1:4ほどで、水溶性食物繊維の割合が低くなっています。野菜は水溶性食物繊維よりも不溶性食物繊維の割合が高い種類が多いのです。そのため、水溶性食物繊維を含む食品を意識して食事をとることが大切です。

おすすめは、毎日ごはんを炊く際に、大麦(もち麦や押し麦)、寒天を入れてお米と一緒に炊くというもの。手軽に水溶性食物繊維の摂取量を増やすことが可能です。



腸の調子を整えるには、

- ① 腸に良くないもの(食品添加物など)をいれない
- ② 体の老廃物をしっかり出す
- ③ 乳酸菌が入った発酵食品を取り入れる
- ④ 善玉菌を育てる食品を摂る
- ⑤ 腸のまわりの筋肉を鍛える

この順番が大切とのこと。この中で、食物繊維は②(排便)と④(善玉菌のエサになる)の場面で活躍してくれます。

日々の食事に上手に食物繊維を取り入れて、腸をきれいに整えていききたいところですね。

《参考》

- ・大塚製薬 健康と病気 食物繊維を摂ろう ・健康長寿ネット
- ・日清製粉グループ ウェルナビ ・KOWA Happiness Direct
- ・腸が変われば、人生変わる 美腸の教科書 主婦の友社

作成 ケンユウ青山薬局

