

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

## 食物繊維ってなんだろう？

食物繊維とは、  
「人の消化酵素では消化できない食物中の成分の総称」です。

便秘の予防、整腸効果、血糖値上昇を緩やかにしたり、血液中の悪玉コレステロール値を低下させる働きがあり、とても大切なものです。  
しかし、ほとんどの日本人は不足しているため、積極的に摂取することがすすめられます。



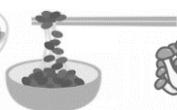
### 1 水溶性と不溶性の2種類に分けられます。

種類	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
吸収と働き	<p>水に溶けやすく、腸内環境を整え、<u>便を軟らかく</u>します。</p> <p>胃や腸の中をゆっくり移動することで、消化・吸収のスピードをゆるやかにします。そのため、<u>食後血糖値の上昇を抑えたり、血中コレステロール値も低下させます。</u></p>	<p>水に溶けず、水分を吸収して膨らむ性質を持ち、<u>便の量を増やし便通をよく</u>します。</p> <p>胃や腸で水分や老廃物を吸収する働きがあるため、<u>有害物質を吸着させ、便と一緒に体の外に排出するため、腸をきれいに</u>してくれます。</p>



## 2 食物繊維はどんな食品に含まれているのでしょうか？

食品	<p>食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品には、ほとんど含まれず、 <u>植物性食品</u>に多く含まれます。</p> <p>↳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜類・穀類・豆類・きのこ類・藻類</li> <li>・種実類・果実類・いも及びでんぷん類</li> </ul>
----	---



## 3 食物繊維のおすすめのとり方です

- ★ 1日のうち1食を、玄米ごはん、胚芽米ごはん、麦や雑穀を加えたごはんにすると、無理なく食物繊維がとれます。
- ★ 野菜は生では「かさ」が多く、量をとることができないので、煮たりゆでたりして「かさ」を減らすとよいでしょう。
- ★ 食物繊維の多い食品は固いものが多く、飲み込みにくいものがあります。繊維を断ち切るように刻む、柔らかくなるまで煮るなど、ひと工夫すると食べやすくなります。
- ★ 「おなかの調子を整える食品」や「サプリメント」などの健康食品を利用する際は、用法・用量を守りましょう。量が多いとお腹が緩くなったり、他の栄養素の吸収を妨げたりする可能性があるため注意しましょう。

水溶性・不溶性どちらの食物繊維も、ビフィズス菌などの善玉腸内細菌の餌になるため、善玉菌が増え、腸内環境の改善につながります。

特定の食品に偏ることなく、いろいろな種類の食品をとることを、心がけましょう。

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課  
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422(45)1151(内線4223)