

腸活のススメ

摂っていますか？

食物繊維

- 令和6年5月度
- 安全衛生委員会資料
- 産業医 西川菜摘

食物繊維とは

- 人の消化酵素で消化できない物質（難消化成分）
- 体の掃除役で、「第6の栄養素」とも言われている生活習慣病の予防に効果があるとの研究結果がある
- 水溶性食物繊維（水に溶ける）と
不溶性食物繊維（水に溶けない）とがある

食物繊維とは

人間の消化酵素で消化できない物質（難消化成分）

水溶性食物繊維

◎水溶性食物繊維◎
(ねばねばしているもの)

- ・海藻類(ワカメ・モズク・コンブ・ヒジキ・寒天…)
- ・果実類(りんご、バナナ、グレープフルーツ…)
- ・こんにやく



など

- ・ 糖分の吸収速度をゆるやかにする
- ・ 食後の血糖値の上昇をゆるやかにする

不溶性食物繊維

◎不溶性食物繊維◎
(スジスジしているもの)

- ・穀類(ソバ、ライ麦…)
- ・豆類(大豆、インゲン豆、…)
- ・野菜類(ニンジン、レンコン、ゴボウ、切り干し大根、ブロッコリー、スイートコーン、)
- ・芋類(サツマイモ、サトイモ…)
- ・キノコ類(シイタケ、なめこ、キクラゲ…)



など

- ・ 排便を促す
- ・ 発がん性物質等の有害物質を体外に排出する

参考) 難消化性デキストリン

《参考例》

栄養成分表示

1本470ml当たり



	Okcal(※100ml当たり)
エネルギー	
脂質	0g
食塩相当量	0.08g
炭水化物	5.2g
糖類	0g
たんぱく質	0g
食物繊維	5.2g
カフェイン	45mg
難消化性デキストリン (食物繊維として)	5g
糖質	0g

- 特定保健用食品（トクホ）や機能性表示食品に使用される
- 水溶性食物繊維の一種である

食物繊維が体にいい理由

1. 肥満予防

- 咀嚼回数が増加し、唾液の分泌量が多くなる
- 胃内での体積が増え、満腹感を早く得られるため、食べすぎを防止できる

2. 便秘予防

- 腸の蠕動運動が活発になり、老廃物の排泄を促進させる
- 腸内の善玉菌を増殖させる

3. 血糖値の上昇を遅らせる

- 食べた食品の胃から小腸への移動がゆるやかになる
- 小腸でのブドウ糖の吸収速度が緩慢になり、食後の急激な血糖上昇を抑える

4. コレステロールを下げる

- コレステロールの吸収を阻害して、体外に排泄する

便秘はしていませんか？

- 単に便が出にくい状況ではなく、排便時に苦痛を伴ったり、排便後もスッキリしない状態も含む
 - 2～3日に1回程度のペースでも、出し切った感があれば便秘ではない
- 便秘には、以下のタイプがある

便秘のタイプ	一過性便秘	痙攣性便秘	弛緩性便秘
便の状態	さまざま	コロコロして小さく硬い	太くて硬い
便意	さまざま	強い便意はあるが、排便後スッキリしない感じがのこる。	あまり感じない
主な原因	旅行や体調不良時などの一過性のもの	多くはストレス	便意を我慢する習慣、運動不足、腹筋の筋力低下。 水分・食物繊維の不足

食物繊維をもっと摂りましょう

- 理想的は1日25gだが、現状は半分の13.3gしか摂れていない
- 22~23g (男性)
17~18g (女性) の摂取を目指しましょう

