元気で過ごそう会 レポートNo.5

今だから 食べ物のことを考えよう

～食物繊維の巻～

元気に過ごす源は、くよくよせずに、なんでもよく食べ、適度な運動をし、しっかり睡眠をとることが必要です。さて、今回のテーマは“食べ物”－その中で、いま注目されている食物繊維についての知識を身につけましょう。

最後には、食物繊維を上手に摂れて、経済的でおいしいレシピも、いくつかご紹介いたします。

1. **食物繊維**

**食物繊維**とは、食品中の成分のうち“人間の消化酵素で消化されにくい食品中の難消化成分の総体”で、代表的なものとしては、野菜や植物に含まれるセルロースやペクチン、動物に含まれるキチンなどがあります。また、オリゴ糖や老化したでんぷんも**食物繊維**とみなされます。いずれも“人の消化酵素では分解されない”という共通の性質を持っています。

そのため食物繊維は、消化が遅くよく噛む必要があるため、食べ過ぎや過度の食欲を抑える効果があり、肥満予防にもつながります。また、コレステロール値を下げる働きもあるため、動脈硬化やほかの生活習慣病の予防にも役立ちます。

食物繊維は、以前は栄養にならない不要な物（非栄養素）と考えられてきましたが、1960年以降、先進国に多い大腸疾患やそのほかの慢性疾患等がアフリカでは少ないことが明らかになり、食生活の違いに着眼した研究家達によって食物繊維の研究が世界的に進んできて、その重要性が広く知られるようになりました。日本でも、大腸がん患者の増加や食生活の欧米化などによって必要量が摂取しにくいという現状もあり、今ではビタミンやミネラルに並ぶ成分として一般的に知られています。

２.繊維の必要量

食物繊維の必要量（摂取量）の目安は、成人で１日に20ｇ～25ｇといわれています（カロリー計算では1,000kcal当たり10ｇ）が、現代人は１日約５～６ｇ不足している調査結果もあります。

現代よりも戦後食糧難の時代のほうが食物繊維の摂取量が多かったようで、これは第２次大戦後の昭和20年代、日本人が食物繊維を最も多く摂取していた食品群は穀類で、米の精白度が低かったこと、雑穀類が多く食べられていたことが理由と考えらています。ちなみに、食品100ｇ中に含まれる食物繊維の量は、精白米に対して玄米は４倍以上とのことです。最近では豆類・いも類などの摂取も減り、今最も多く食物繊維を摂取している食品群は野菜です。

従来の日本人の食生活では食物繊維の不足は考えられず、食生活の欧米化により動物性脂肪の摂取が増えたことなどが、食物繊維量が減少した理由と考えられています。

３.繊維の種類

　食物繊維は、水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維があります。

不溶性食物繊維は、水分を吸収して便を柔らかくし、消化管を通過する時間を短くします。

　水溶性食物繊維は、不溶性食物繊維よりもさらに水分を吸収して膨らむ（保水力に優れている）ので、胃の中に滞留する時間が長く消化吸収のスピードも遅くなります。そのため、コレステロールの吸収を低下させる、体内コレステロール濃度を正常にする、食後の血糖値の急激な上昇を防いだりするなどの働きがあり、不溶性食物繊維よりも多く摂取したほうがよいとされています。

　水溶性の食物繊維には、水溶性ペクチン・アルギン酸・グルコマンナンなどがあります。水に溶けやすい食物繊維なので、便秘症で便に水分が足りないタイプの人にもお勧めの食材です。

・ごぼう

・ハト麦

・オクラ

・里いも

ほかに、納豆など、粘り気の多いいもモ類や根菜類に多く含まれています。これらの野菜には、食後に血糖値が急上昇するのを抑え緩やかに上がっていくようにする作用があります。また、コレステロールの吸収抑制作用、血圧が上がるのを防ぐ、といった働きがあるのが特徴です。食事をすると一時的に血糖値が上昇し、次第に下がっていきます。糖質の多い食事をしたり、空腹時間が長いと血糖値の上昇が激しくなります。これが太る元だといわれていますが、水溶性食物繊維は、糖の吸収を穏やかにしてくれて、血糖値の上下を緩やかにしてくれます。