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、適度な運動をして、しっかり睡眠をとることです。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。**

**食物繊維について**

**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、大腸疾患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。**