



食 物 繊 維

「食物繊維」、健康への底力

★ 食物繊維は何をしてしてくれるのか？

「食物繊維」という言葉をよく見聞きするようになりました。食物繊維は皆さまご存じのように野菜、果物、穀類、豆類、海藻など私たちの身近な食品に含まれています。

それでは「食物繊維」とは、私たちに何をしてしてくれるのでしょうか？「食物繊維」とは、ヒトの消化酵素では消化できない成分のことで、腸内の環境を整え、改善するなど生活習慣病予防に期待されている栄養素のひとつです。以前は、食べ物のカスと呼ばれていましたが、今では次々と健康機能や効果が明らかとなり、健康生活に無くてはならない存在となりました。

「食物繊維」には、水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維に分類され、からだに対してそれぞれ違う働きをもっています。

水溶性食物繊維：コレステロールや糖質の吸収を助け、コレステロールや血糖の上昇を抑える働きがあります。また、乳酸菌などのおなかの善玉菌を増やして腸内の環境を整えます。

不溶性食物繊維：腸の働きを刺激し、腸の病気予防、便秘の改善に役立ちます。

★ 食物繊維をたくさんとればより健康になれるのか

からだに良いからと偏ってとり続けるのは、どれも良薬にはなりません。食物繊維は、食品からとっている場合は、過剰になることはありませんが、サプリメントやドリンクなどで多量に補う場合は、下痢をおこすこともあります。

また、食物繊維のとり過ぎは、鉄分、カルシウム、亜鉛などの健康に必要な栄養素の吸収を助け、ミネラル不足になる可能性もありますので注意が必要です。

●食物繊維の分類と働き

分 類	働 き	食 品
不溶性食物繊維	便秘の解消、有害物質の排泄作用 大腸がんの予防、むし歯の予防	穀類、豆類、野菜 果物、穀類ふすま かに、えびの殻
水溶性食物繊維	腸内細菌の改善、血糖上昇の抑制 高脂血症・高血圧の予防 発ガンリスクを軽減、便秘の予防	果物、野菜、昆布 わかめ、こんにゃく

食物繊維は、種類によって健康に対する機能が異なりますので、多種類の食品を組み合わせ取り入れることが大切です。1日 17～20g の食物繊維の摂取を目指しましょう。

里芋とベーコンのホットサラダ

～旬の里芋で食物繊維をとろう～



材 料 2人分

里芋	中 3 個	サラダ油	小さじ 1/2
ベーコン	1 枚	塩・こしょう	少々
ちりめんじゃこ	大さじ 1	マヨネーズ	大さじ 1

作り方

- ① 里芋は洗って皮をおき、水から茹でて粉ふき芋のように水分が無くなるまで煮詰め、粗めにつぶしておく。塩、こしょう、マヨネーズで味を調える。
- ② ベーコンは、細めに切っておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、ベーコン、ちりめんじゃこを焦げない程度にカリッと炒める。
- ④ ①の里芋と③をお皿に盛り付ける。