

●食物繊維について



食物繊維は、大きく分けて、水溶性(可溶性)と不溶性(難溶性)の2つがあります。

① 水溶性食物繊維

植物の細胞内にある貯蔵物質や分泌物で、水に溶け、食品の水分を抱き込んでゲル化する(ドロドロのゲル状になる)性質があり、血中コレステロール値を低下させ、糖質やコレステロールの吸収を抑制する働きがあります。

アボカド、オクラ、山芋、海藻類、ごぼう、納豆などに多く含まれています。

② 不溶性食物繊維

水に溶けない食物繊維で、胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみます。これにより、便のかさ増しや、腸を刺激して腸の運動を活発にし、便秘を促進します。

いんげん豆、ひよこ豆、小豆、おから、きのこ類、切り干し大根などに多く含まれています。

現代では、食生活の欧米化により、食物繊維の摂取量が減少傾向にあります。食事に野菜やきのこ、海藻類、豆類などの様々な植物性食品を、意識的に取り入れるようにしましょう。

【参考】管理栄養士国家試験問題解説 2017、医療情報科学研究所、(株)メディックメディア、p282-283