

食物繊維のあれこれ

栄養管理室

管理栄養士 群高松 朋希

「腸活」という言葉をご存知ですか？腸の環境を整えて働きを良くすることです。腸の環境が整うと免疫力が上がり、風邪をひきにくくなります。そこで、今回は腸内の健康を保つために積極的な摂取が推奨される「食物繊維」についてお話します。

そもそも食物繊維って？

人の消化酵素で消化されない食品中の成分の総称とされています。食物繊維は大きく分けて不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、それぞれ異なる働きがあります。表1見て食物繊維の働きについて知りましょう。

表1. 食物繊維の種類と働き

	例	特徴	働き
不溶性食物繊維	セルロース ヘミセルロース 難消化性でんぷん 等	・膨張してかさが増す ・エネルギーは1g当たり1kcal	・大腸運動の活性化 ・排便回数、便量の増加 ・有害物質排泄促進 等
水溶性食物繊維	ペクチン こんにゃくマンナン フラクタン グアーガム カラギーナン 難消化性デキストリン アルギン酸 等	・高保水性・高粘性 ・腸内細菌叢を改善させる ・エネルギーは1g当たり2kcal	・小腸における糖質、コレステロールの吸収抑制 ・排便回数、便量の増加 ・有害物質排泄促進 ・血圧上昇の抑制 (ナトリウムイオンの吸着による) 等

なぜ食物繊維はとった方がいいの？

食物繊維は腸内細菌のご飯となります。体にいい働きをする腸内細菌が増え、腸の環境が整うと免疫力を上げるだけでなく、生活習慣病の予防や骨粗しょう症の予防、更年期障害の軽減、がんの予防、アンチエイジングなど様々な効果があります。

食物繊維が豊富な食品

食物繊維はどんな食品にどのくらいの量が含まれているのでしょうか。表2を参考に食物繊維が多く含まれている食品を見てみましょう。

表2. 食品に含まれる食物繊維量

食品	目安			種類別食物繊維量(g)	
	単位	重量(g)	食物繊維量(g)	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
ライ麦パン	1個	72	4	1.4	2.6
そば(干)	1人前	100	3.7	1.6	2.1
中華めん(干)	1人前	73	2.1	1.2	1
うどん(干)	1人前	100	2.4	0.6	1.8
切り干し大根(乾)	1人前	5	1.1	0.3	0.8
ごぼう(生)	1人前	45	2.6	1	1.5
かぼちゃ(生)	1人前	100	2.8	0.7	2.1
にんじん(生)	1人前	30	0.8	0.2	0.5
モロヘイヤ	1人前	50	3	0.7	2.3
ほうれんそう(生)	1人前	55	1.5	0.4	1.2
きくらげ(乾)	1人前	1	0.6	0	0.6
干しいたけ(乾)	大1個	5	2.3	0.1	2.2
なめこ	1人前	30	0.8	0.1	0.7
干しプルーン	1個	10	0.7	0.3	0.4
アボカド	1個	230	12.9	3.9	9
いんげん豆(乾)	1人前	25	4.9	0.8	4.1
あずき(ゆで)	1人前	20	1.7	0.2	2.3
大豆(国産、乾)	1人前	25	4.5	0.4	4.1
挽きわり納豆	1パック	50	3	1	2
くり(ゆで)	1個	20	1.3	0.1	1.3
ごま(いり)	大さじ1	10	1.3	0.3	1



1日の目標量はどのくらい？

日本人の食事摂取基準（2020版）における食物繊維の1日の目標量はおよそ20g以上となっています。しかし、国民健康・栄養調査では日本人の平均摂取量は約14gと目標量を約6g摂取することができていません。下記の「手軽に食物繊維量UP!」を参考に目標量以上の摂取を目指しましょう。

手軽に食物繊維量UP!

食物繊維をたくさん摂取するのはなかなか難しいかもしれません。ここでは手軽に食物繊維の摂取量を上げるための工夫を2つご紹介します。

①主食からの食物繊維量アップ!

同じ量でも全粒粉のものに変えるだけで簡単に食物繊維の量を増やせます。

②汁物は具材を多く!

スープやお味噌汁を作る時は具材を多くしましょう。表2を参考に食物繊維が豊富な食品を加えることが食物繊維の摂取量を増やすポイントです。



控えた方がいい時も?!

下痢をしている時は腸への負担を少なくするために食物繊維を多く含む食品は控えましょう。また、疾患によっては食物繊維の摂取を控えた方がいい場合があります。自己判断はせず、主治医や管理栄養士に相談しましょう。

いかがだったでしょうか。何事も継続することが大切です。自分の目標量を知り、無理なく腸活をしていきましょう。

COOKING RECIPE

食物繊維を多くとれる冬にぴったりのレシピをご紹介します。

韓国風すき焼き鍋



栄養成分 (1人前)

エネルギー	380kcal
たんぱく質	28.5g
食塩相当量	2.6g
食物繊維	7.9g

材料(2人分)

・牛切り落とし肉	200g	
A	・しょうゆ	大さじ1
	・酒	大さじ1/2
	・ごま油	大さじ1/2
	・すりおろしにんにく	小さじ1
・にんじん	1/2本(90g)	
・にら	1/2袋(50g)	
・えのきたけ	1袋(100g)	
・しらたき	1袋(180g)	
・卵	1個	
・ほししいたけ	3個(乾15g)	
・ほししいたけの戻し汁	50ml	
B	・しょうゆ	大さじ1
	・みりん	大さじ1
	・酒	大さじ1
	・砂糖	小さじ2
	・水	100ml

手順

- ① 牛肉をAを加えてもみ込む。干しシイタケは水につけて戻しておく。
- ② 人参は5cm細切りに、にらは5cmに切る。えのきは石づきを除いて半分に切り、ほぐす。しらたきは食べやすい大きさに、干しシイタケは薄切りにする。
- ③ 鍋に牛肉を入れ中火で炒める。肉の色が変わったら②、B、干しシイタケの戻し汁を加えて中火で煮込む。
- ④ 火が通ったら卵を割り入れて蓋をし、さらに1~2分加熱する。