

第 40 回健康教室 「生活習慣病予防」 食物繊維と野菜

浪打病院 栄養士 工藤 ゆう子

生活習慣病とは？

若いころから長年積み重なった良くない生活習慣（運動不足、食生活の乱れ、飲酒、喫煙、ストレスなど）が原因となっておこる病気です。生活習慣病には、がん、脳卒中、心臓病、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、歯周疾患などがあります。

食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの普段の生活習慣を見直し、気をつけることで予防

食物繊維とは？

人の消化酵素によって消化されない食物に含まれている難消化性成分（人体において消化が難しい成分）の総称。（食物の細胞壁を構成する成分。多糖類）

食物繊維目安量：一日当たり 19～27g（日本人の栄養摂取基準より：18 歳～69 歳）

日本人の一日の食物繊維平均摂取量 15g 前後

生活習慣病と食物繊維の関係（食物繊維の働き）

肥満防止	水溶性食物繊維	胃で膨潤（水分を吸収）することで食塊を大きくし、粘性を上げ、胃内の滞留時間を延ばし満腹感を与える。
	不溶性食物繊維	食物の咀嚼回数を増加させ唾液や胃液の分泌を促し食塊を大きくする。
コレステロールの吸収を抑える	水溶性食物繊維	食物コレステロールの吸収抑制、コレステロールの異化・代謝・排泄の促進、胆汁酸の回腸からの再吸収阻害による代謝・排泄の促進などがされる。
血糖値の上昇を遅らせる	水溶性食物繊維	体内で高い粘性を有するため、十二指腸や空腸の内容物の拡散速度と移動速度を遅くし、グルコースの吸収を緩慢にして血糖値の上昇を抑える。
大腸がんの発生を抑える	水溶性食物繊維	腸内で発酵して短鎖脂肪酸や乳酸を生成する。発酵は腸内の pH を低く保ち腸内環境を改善し、腸内細菌による二次胆汁酸、アミノ酸などの発ガン性物質の産生を抑える。
	不溶性食物繊維	結腸や直腸で便容積を増大させ、排便を促進する。発ガン性物質の腸内での濃度を下げ、発ガン性物質が腸管と接触する時間を短くする。

食物繊維の摂取方法

- ・主食にひと工夫しましょう（精白米 玄米、胚芽精米、白米に押し麦を加える。パンライ麦パン、コーンフレークなどを）
- ・そばやパスタは全粒粉を選びましょう
- ・野菜は生より温野菜にしましょう（火を通すことによりかさが減り沢山食べられます）
- ・食卓に豆、芋、きのこ、海藻類の料理を一品加えましょう