



食物繊維について

食物繊維（しょくもつせんい）とは、人間が食べたものを消化吸収するために分泌する唾液や胃液などの消化液では消化されにくい、食物に含まれる成分のことをいいます。その中でもとくに植物や海藻、きのこなどの菌類に含まれる多糖類を指すことが一般的です。この食物繊維は、以前には消化吸収されず役に立たないものと考えられていましたが、最近ではさまざまな面で健康に役立つことが分かってきており、五大栄養素（たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル）に続く6番目の栄養素と考えられるようになってきました。

近年食生活が豊かになり、食べ過ぎてしまうことが原因の1つとなる肥満症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が死亡リスクを上昇させている大きな問題となっておりますが、食物繊維はそれらの生活習慣病の予防や改善に効果を発揮します。

肥満症への効果・・・食物繊維はしっかり噛むことを促し、胃で膨らんで大きくなるので、満腹感が増し過食や間食を減らしてくれます。

糖尿病への効果・・・果物に多いペクチン、海藻に含まれるアルギン酸ナトリウム、ごぼうや菊芋で話題になったイヌリン等の水溶性食物繊維は、血糖値の急上昇を抑える効果が分かっています。

脂質異常症への効果・・・食物繊維のほとんどは便となり排泄されますが、その際にコレステロールを吸着したり、腸を刺激して便通を良くすることで吸収を抑え排泄を促します。

COVID-19の感染予防では免疫のことなども話題になりますが、食物繊維はそこでも役立ちます。食物繊維は腸内の善玉菌の栄養源になりますし、分解される際に産生される短鎖脂肪酸（特に酪酸）には腸の粘膜を修復する働きがあります。それらの効果により免疫細胞が集中する腸の環境が良くなることで免疫力がアップします。

春の野菜類では、たけのこ、ふきのとう、たらの芽などのほか、最近では野に生えたものを摘んで食べる機会が少なくなったつくしやもち草（よもぎの若葉）等もとても多くの食物繊維を含んでいます。春も大分過ぎてしまいましたが、山菜を見つけたら健康を考えながらほろ苦い春の味覚を味わってみてはいかがでしょうか。



【食養科長 小林 誠 管理栄養士】

