

食物繊維のはなし

食物繊維は「ヒトの消化酵素によって消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されている食物中の成分で、エネルギー源ではないので絶対に必要なわけではありませんが身体健康には深く関わっています。厚生労働省が5年毎に発表している日本人の食事摂取基準 2020年版では成人男性で1日21g以上、成人女性は18g以上が摂取目標量とされていますが、近年外食や中食の機会が増え、家庭で使われる食材も変化したことにより多くの日本人に不足しており、最近の報告では1日当たりの平均摂取量は14g程度と推定されています。昭和30年頃には十分な量が取られていましたが食生活の変化とともに減って行き、それに合わせるように糖尿病や肥満症などの生活習慣病が日本人の健康上の問題となって来ました。食物繊維は生活習慣病の予防や悪化防止に大きく関わっているのです。統計的な調査でも食物繊維の摂取量が多いほど死亡率が下がり、がんや糖尿病、心筋梗塞や脳卒中などの発症率が下がるとの報告があります。

そんな食物繊維は食料品を扱う業界でも注目されており、外食産業やコンビニエンスストアなどでも食物繊維がしっかり取れる商品はよくみられます。とくに雑穀類や豆類、海藻類、きのこ類を使った食品は食物繊維が多く含まれる傾向がみられます。主食ではもち麦や押し麦（どちらも大麦）、黒米などが白米に混ざった雑穀ご飯、雑穀ではありませんが小麦の全粒粉やブラン（ふすま）、ライ麦などを使用したパン、全層粉（挽きぐるみ）使用の蕎麦などは白米や白いパンに比べ多くの食物繊維が取れます。おかずではひじきや切り干し大根の煮物、おからなど豆や海藻を使った和食のお惣菜のほうがサラダより少ない量で多くの食物繊維が取れます。確認方法としては、食品の栄養成分表示の炭水化物に糖質と食物繊維が併記されている食品は食物繊維が含まれることを知らせているもので、食物繊維の少ない食品は炭水化物のみが記載されています。炭水化物は糖質と食物繊維を足した量を表示したものです。生活習慣病が気になる方は食物繊維を気にしながら献立や食品を選び、これまでより何グラムか多く取れるよう見直してみたいはいかがでしょうか。

【栄養管理科長 小林 誠】

