



食物繊維は腸の調子を整え健康的な排便、大腸の病気や生活習慣病の予防に大切なものです。食物繊維には大きく分けて水に溶ける水溶性と水に溶けにくい不溶性の2種類があり、それぞれ違った大切な役割があります。



< 主な役割 >

<p>水溶性 食物繊維</p>	<p>腸内の健康を整える</p> <p>腸内の中には善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌)と悪玉菌(大腸菌(有毒株)、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など)が存在し、悪玉菌が多くなると腸内の有害な物質が増えて大腸の病気の原因となります。</p> <p>水溶性食物繊維は善玉菌の栄養源となり善玉菌を増やし、腸の健康状態を良好に保つ働きがあります。</p> <p>高血糖、高コレステロールの予防(生活習慣病予防)</p> <ul style="list-style-type: none"> 水溶性食物繊維は水に溶けるとネバネバとしたゲル状態になります。このネバネバにより、食べ物の移動がゆるやかとなって糖質などの栄養素がゆっくり吸収され、血糖の急激な上昇が抑えられます。 腸内を移動していく途中、コレステロールやコレステロールから作られる胆汁酸などを吸着する働きがあります。吸着したものは便と一緒に排泄されるので、コレステロール値の上昇が抑えられます。 	<p>不足する生活習慣がつづく...</p> <p>大腸炎 大腸がん</p>  <p>糖尿病 脂質異常症 など</p>
<p>不溶性 食物繊維</p>	<p>良い便づくりと大腸の運動を促進する</p> <p>不溶性食物繊維は保水性が高く、腸内で水分を含むとやわらかく膨張します。これによって便のかさが増し、腸が刺激され、腸の運動が活発になりスムーズに便が排泄されます。</p> <p>からだに有害な物質を排泄する</p> <p>腸内を移動するときに、カドミウムや水銀などの有害金属やダイオキシンをはじめとする発がん物質を吸着します。吸着したものは便と一緒に排泄されます。</p>	<p>不足する生活習慣がつづく...</p> <p>便秘 大腸炎など</p> 

【食物繊維を多く含む食品】

野菜(特にモロヘイヤ、ごぼう、オクラ など) 豆類 いも類 きのこと類
 大麦 玄米 こんにゃく おから など

食物繊維をとりすぎると...

※通常の食生活では過剰症の心配はありません。特定保健用食品やサプリメントを使用されている場合、記載されている目安となる摂取量以上を長期間摂取されるとお腹がゆるくなったり、逆に便秘になったりすることもあります。

健康づくり豆知識「No.10食事バランスガイド」を参考に栄養バランスの良い食事を心がけましょう。