

食物繊維の話



食物繊維には、大きく分けて2つの種類があります。

不溶性食物繊維

【肥満予防】

不溶性食物繊維の多い食品はよく噛む必要があるため、早食いによる過食を防ぐ効果があります。

【便秘予防・大腸がん予防】

不溶性食物繊維は腸内で食品の水分を吸収して膨張し、腸壁を刺激して排便を促します。

発がん性物質の腸内滞留時間が短縮し、有益な腸内細菌により発がん性物質の生成を抑制する効果が期待されています。



不溶性食物繊維を

多く含む食品

玄米	大豆
ごぼう	キャベツ
大根	きのこ類
柿	りんご
みかん	



水溶性食物繊維

水溶性食物繊維を

多く含む食品

わかめ	めかぶ
こんぶ	こんにゃく
もずく	なめこ
オクラ	
やまいも	
果物	



【糖尿病予防】

水溶性食物繊維は水分を取り込み粘度が高くなるため、食物の胃から小腸への移動が緩やかになります。するとブドウ糖の吸収速度が緩やかになるため、食後の急激な血糖値上昇を防ぎます。

【血中コレステロール低下作用】

水溶性食物繊維にはコレステロールの吸収を抑制する作用、便への胆汁酸の排泄を増やす作用があり、血中コレステロールを減らすとされています。

