

ちも積もれば②

管理栄養士・野菜ソムリエ
シーフードマイスター

民野 摂子

摂れてる？ 食物繊維



糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病予防に不可欠とされる食物繊維。

日本人の食事摂取基準2015によれば、食物繊維の一日の目標量は、18歳～69歳の男性で20g以上、女性で18g以上とされています。

では、現状はどのようなのでしょうか。平成26年度の国民健康・栄養調査によると、成人男女平均で15g弱。残念ながら、十分に摂れていない現状が浮き彫りになっています。

食物繊維ってなあに？

一般的に食物繊維は、「ヒトの消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分の総称」と説明されています。つまり、エネルギー源や力ラダを構成する成分としては、殆ど利用されることはありません。

今こそ、「第6の栄養素」として、もてはやされている食物繊維ですが、かつては無用の長物扱い。「栄養的に価値はない」とまで、軽んじられた時期もあるほどです。

その「食物繊維」が、俄然注目されたのは、1970年頃から。食物繊維不足と大腸がんの発症リスクについての研究の進展が、その端緒と言われています。

不溶性と水溶性

食物繊維には、水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維があります。

不溶性食物繊維は、水分を吸収してふくれ、腸壁を刺激して排便を促し、便秘を予防。発がん物質が長く腸内に留まることを防ぎ、大腸がんの予防に有用とされています。また、よく噛む必要があるため、脳の満腹中枢に作用して、過食を防ぐ効果も期待できます。

水溶性食物繊維は、粘度が高いため、ブドウ糖の吸収を緩やかにし、食後血糖の急激な上昇を防ぐと言われています。また、コレステロールの吸収を抑制する働きがあると言われ、動脈硬化や高血圧予防なども期待されています。



野菜以外の食物繊維も

まず、食物繊維といえば、誰もが思い浮かべるのは、野菜でしょう。不溶性と水溶性の食物繊維が同居しており、野菜が足りないとい、必然的に食物繊維が不足します。

ただし、野菜だけで摂れる食物繊維は、多くて目標量の半分程度。きのこや芋類、果物、海藻類とのあわせ技で摂るようにしましょう。

山芋、海藻などのぬめりのある食品や、果物の果皮には、水溶性食物繊維が比較的多く含まれています。

穀物と豆類の摂取が減少

1950年代中ごろまでの日本人は、食物繊維は十分に摂れていたといえます。60年代以降、食の欧米化が進むなかで、動物性食品の摂取が増える一方、穀物と豆の摂取量が減少。食物繊維の不足の一因として挙げられています。

穀物に関しては、麦などの雑穀の摂取が減ったことも、要因のひとつ。例えば、押麦には、白米の約19倍の食物繊維が含まれており（七訂日本食品標準成分表による）、優秀な供給源だったことが伺えます。

麦や未精製の雑穀を、主食に組み入れるのも、賢い摂り方です。あまり悩まなくても、一定量をキープすることができそうです。

タンパク源も動物性のもものだけに偏らず、一部を大豆や大豆製品に差し替えれば、食物繊維の摂取量アップが見込めます。



食べるタイミングは？

過食を防ぎ、脂質の吸収や血糖値の急激な上昇を防ぐためには、食事の最初に食物繊維の多い食品を摂ることが有効とされています。

まずは、野菜やきのこ、海藻などのおかずから。豆類や芋類は繊維とともに糖質も含むので、食事の中盤以降、主菜となるおかずを経て、主食の炭水化物は最後に召し上がることをおすすめします。

最近、加工した食物繊維の一種、「難消化性デキストリン」などが、特定保健用食品等の飲料に用いられていますが、これらも食後より食前、食中に利用する方が効果が期待できると言われています。

また、順番を守っても早食いは禁物。短時間でご飯まで到達すると、効果は低減するので、ご注意ください。

適量の摂取を



現代日本の食生活では、不足ぎみの食物繊維ですが、食生活の偏りや、サプリメントの多用などによって過剰に摂取すると、デメリットも。

下痢などを引き起こし、必要な栄養素の吸収を阻害し、体外に出し過ぎてしまう場合があるので、留意しておきましょう。

食物繊維不足にならないよう副菜を充実させつつ、主食・主菜もバランスよく揃えることが肝心です。