

# 食物繊維を摂取しよう！



食物繊維は「人の消化酵素で分解されない食物中の難消化性成分」と定義されています。炭水化物、たんぱく質、脂質のように小腸で吸収されず、大腸まで達する成分で、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。消化を受けにくいデンプン(難消化性デキストリン)やGFO®に入っているオリゴ糖も食物繊維の仲間です。食物繊維は便を増やしたり、腸内細菌の餌となり腸内環境を保つ役割をしています。

	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
成分	セルロース、ヘミセルロース、リグニン、キチン	ペクチン、アルギン酸、ガム質、グルコマンナン
食品	野菜、キノコ類、豆類、海藻、穀類、甲殻類	昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里芋、大麦
特性	水分吸収、腸蠕動促進、便通改善 腸内環境改善、整腸効果	糖質吸収遅延、血糖上昇抑制 コレステロール吸収抑制、整腸効果

## 食物繊維の臨床効果

### 生活習慣病のリスクを減らす！

食物繊維摂取量が8g/日増えると

冠動脈性心疾患罹患率は19%

2型糖尿病罹患率は15%

大腸がん罹患率は8%

減少することが明らかになっています。

[Reynolds A. Lancet 393:434-445, 2019]

### 大腸がん診断後の死亡率を減らす！

大腸がん診断後に食物繊維摂取量を診断前より増やした患者は死亡率が低く、摂取量が5g/日増えるごとに、大腸がんによる死亡率が18%低くなることが分かっています。

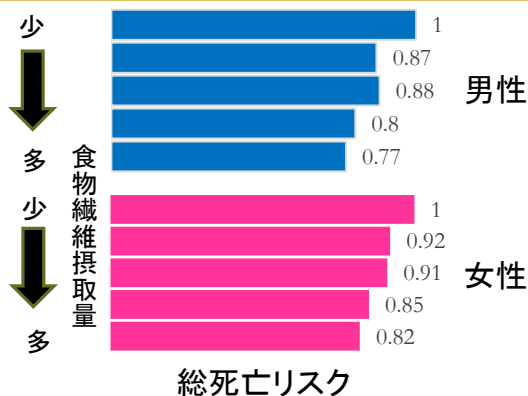
[Song M. JAMA Oncol 4:71-79, 2018]

### どれだけ摂取すればいいの？

日本人の食物繊維摂取量は、1950年頃は約24g/日でしたが、2018年は15g/日まで減少しました。食物繊維は芋・穀類に多く含まれています。近年の低糖質ブームが、食物繊維の摂取量減少の一因とも言われています。生活習慣病の予防には、18～64歳で**男性21g/日以上、女性18g/日以上**の食物繊維の摂取が目標です(日本人の食事摂取基準2020年)。不足分約5gを補うためには、カットキャベツ300g(2袋分)、サツマイモ120g(半分)、えだまめ100粒、アーモンド5粒、ドライプレーン7粒などを毎日の食事にプラスする必要があります。主食では白いものより色のついたものの方が食物繊維が豊富です。

例) 白飯→雑穀米(100gで3g程度Up)、食パン→ライ麦パン(100gで3.4gUp)、うどん→そば(100gで0.7gUp)

### 食物繊維摂取量が多いと死亡リスクが低い！



[Katagiri R. Am J Clin Nutr 111:1027-1035, 2020]

給食で提供しているお茶1杯に2gの食物繊維パウダーを付加しています。水分補給はもちろん、食物繊維摂取のためにもお茶も全部飲むようにしましょう。



【編集後記】食物繊維はどれくらい摂取すれば良いのかご存じでしたか？

皆さん、食物繊維は足りていますか？自分は青汁飲んでます。それでも1袋約1.4gです(泣)。

食物繊維をしっかり取って元気に長生きしましょう！(笑)

— 私の青汁！

NST委員会 三松(外科)