



西新潟中央病院

# NST NEWS 第41号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2017年7月4日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線5128

## NSTミニレクチャー第23回 ～食物繊維について～

月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。  
今回は、「食物繊維について」です。

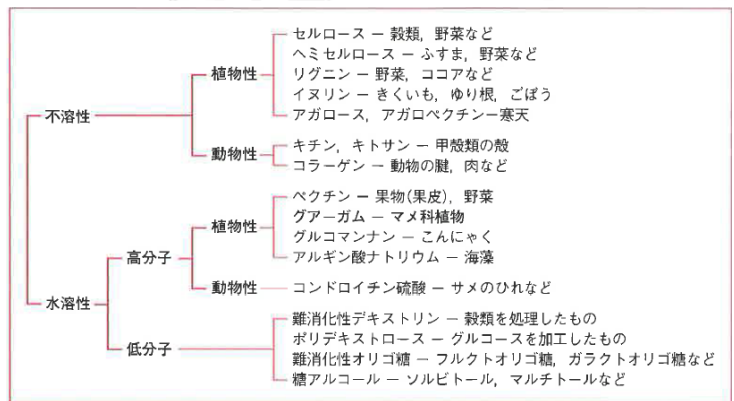
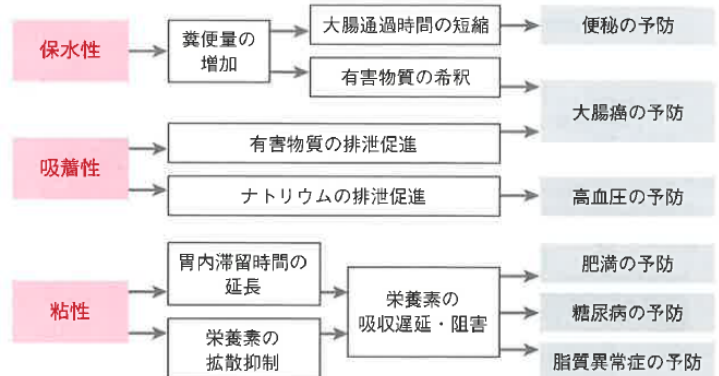


### 1. 食物繊維とは

食物繊維は炭水化物の一部ですが、一般的には「ヒトの消化酵素で消化されない食物中の難消化成分の総体」と定義されています。日本人の食事摂取基準(2015版)では、成人男性で20g/日以上、成人女性で18g/日以上の摂取を目標としています。しかし平成27年「国民健康・栄養調査」の結果では、成人男性で13.1g/日、成人女性で11.8g/日の摂取であり不足傾向が見られています。

### 2. 機能・効果

食物繊維の機能性として、保水性・吸着性・粘性を中心とした物理化学的特性を持ちます。また、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維に分類され、不溶性食物繊維は便量を増加させて腸管の蠕動を亢進させます。一方、水溶性食物繊維は大腸にて腸内細菌の発酵を受けて短鎖脂肪酸を生成し、大腸粘膜上皮細胞のエネルギー源となり、腸内環境を整える働きを持ちます。このような点から、プレバイオティクス(大腸に常在する有用菌を増殖させるか、あるいは有害な細菌の増殖を抑制することで宿主に有益な効果をもたらす難消化性食品成分)と言われています。このように、様々な特徴を持つ食物繊維を、下痢や便秘といった消化器症状の方に活用していければと思います。



食物繊維の分類と生理機能

臨床栄養臨時増刊 2016.5月号：食物繊維より抜粋



### 編集後記

7月2日(日)に病院祭が行われました。栄養管理室では栄養相談と塩味のチェックを実施し、総勢70名以上の方にお越し頂きました。今後も地域の方の健康増進に寄与していきたいと思います。

《文責：栄養管理室 伊東 内線5128》