



西新潟中央病院

NST NEWS 第91号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2022年1月12日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1302

NSTミニレクチャー第62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。

食物繊維は整腸作用など身体の中の有用な働きをすることが注目され、第6の栄養素と言われることもあります。糖尿病、肥満、脂質異常症、動脈硬化症、憩室症などの生活習慣病に深く関わっている事が明らかになってきています。今回は「食物繊維について」お話ししていきます。

食物繊維とは

「ヒトの消化酵素で分解されない食物中の総体」と定義されており、水に溶ける『水溶性』と水に溶けない『不溶性』の2種があります。

食物繊維の主な効果

1.おなかの調子を整える

水に溶けずに水分を吸収して膨らむ不溶性食物繊維は、便のカサを増やして腸の働きを刺激します。さらに、善玉菌のエサとなり、菌を増やしておなかの調子を整えます。

2.糖質の吸収をおさえる

ネバネバした水溶性食物繊維は、胃から小腸への搬出をゆっくりとさせるため、糖質の吸収をおだやかにして食後血糖値の急な上昇をおだやかにします。

3.血中コレステロールを低下させる

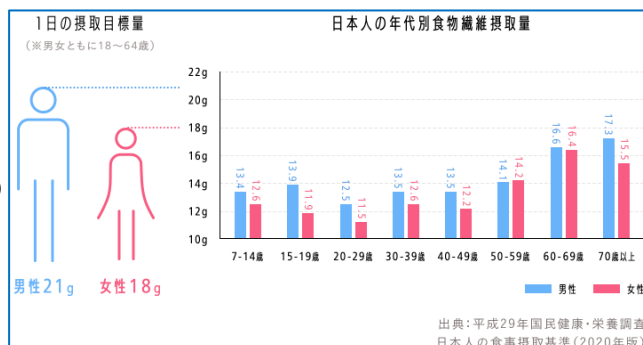
ネバネバした水溶性食物繊維は、小腸でコレステロールや胆汁酸を抱え込むことで、スムーズに体外に排泄できるようサポートします。

4.腸内の有害物質の減少

不溶性食物繊維は腸管で水分を吸収し膨張するため、腸管を刺激し、腸の動き(蠕動運動)を促進します。その結果、排便を促し、腸管の有害物質が減少します。

食物繊維の摂取目標量

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2020年版)では、**女性 18g 以上、男性 21g 以上**(ともに18~64歳の場合)を食物繊維の1日の摂取目標量として定めています。



食物繊維が豊富に含まれる食べ物

食物繊維は、豆類、野菜類、きのこ類、果物類、穀類、芋類、種実類などの植物性食品にたくさん含まれています。水溶性、不溶性の両方を摂るためには、様々な食材を摂るとよいです。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年もNSTでは低栄養の改善と栄養療法の推進に努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力のほどお願い致します。