



# あすなろ薬局だより

2015.8

## 食物繊維を摂りましょう

食物繊維は糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素に次ぐ「第6の栄養素」といわれるほど、身体にとってよい働きがたくさんあります。

食物繊維は「ヒトの消化酵素で消化されない食物成分」と定義され、身体の中をそのままの状態でも通過し体外に排出されますが、その過程でさまざまな機能を発揮します。

主に野菜や果物、海藻など植物性食品に多く含まれる食物繊維は、水に溶けやすい「水溶性」と水に溶けにくい「不溶性」に分類され、それぞれ働きが異なります。

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
<p>【主な働き】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食物に含まれるナトリウムと結びついて体外に排泄を促します(高血圧予防)</li> <li>ブドウ糖の吸収速度を遅らせて、血糖値の上昇を抑えます(糖尿病予防)</li> <li>腸内細菌によって発酵することで、腸内環境を良い状態にします(整腸効果)</li> </ul>	<p>【主な働き】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大腸で水分を吸収して腸の内容物を増やして排便を促します(便秘の予防)</li> <li>排便が促進されることによって、有害物質(残留農薬や食品添加物等)を吸着し排泄を促します(有害物質の排泄促進、大腸がんの予防)</li> <li>噛み応えのあるものが多く、満腹感がしやすい(肥満の予防・改善)</li> </ul>
<p>【多い食品】</p> <p>ごぼう、オクラ、モロヘイヤ ひじき、わかめなどの海藻類 納豆、きなこ、大麦、大豆 キウイ、バナナ、りんご、アボガド 干しいたけ、えのき茸などのきのこ類 など</p>	<p>【多い食品】</p> <p>ブロッコリー、こんにゃく いんげん豆、ひよこ豆、大豆 さつまいも、とうもろこし えのき茸、しめじ、干しいたけ など</p>

ほとんどの食品には、どちらかの食物繊維だけではなく、水溶性と不溶性の両方が含まれています。比較的どの食品も、不溶性に比べて水溶性の量は少なめです。

水溶性・不溶性にあまりこだわらず、食物繊維自体の量を充分摂ることが大切です。

ただし、食物繊維を摂りすぎると・・・

腸管での栄養素の吸収を低下させます。また、便のかさの増大や、腸管への過刺激により下痢を起こすことがあります。

身体に良いとはいえ、摂りすぎには注意しましょう。

参考文献：おもてなし 2014.11 (東邦薬品)

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。(お薬によっては時間がかかることがあります)

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

(甲府)055-228-4024 (巨摩)055-283-3050 (石和)055-263-1568 (武川)0551-26-3800 (大月)0554-20-1301

