

【 食物繊維は生活習慣病の予防に効果があります 】

食物繊維(ダイエタリー・ファイバー)とは、食品中の成分のうち、人の消化酵素で消化されにくい成分のことを言います。食物繊維は、水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」とに分けられ、**それぞれ異なる働き**があります。

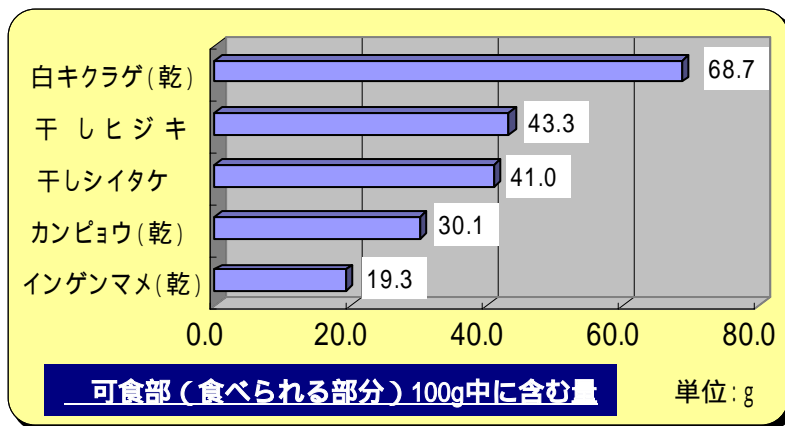
水溶性食物繊維は、ヌルヌルとした粘性があり、保水性が高いのが特徴です。また、糖分の吸収速度をゆるやかにするので、**食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます**。

このことは、インスリンの分泌が無理なく行われるということなので、糖尿病の予防や治療に大いに役立っています。さらに、血液中のコレステロール値を減少させて、**動脈硬化症や胆石症を予防する働き**もあります。

不溶性食物繊維は、発ガン性物質などの、**腸内の有害物質を体外へ排出させる働き**を持っています。ですから、食物繊維が不足すると便秘になりやすく、ひいては**大腸ガンなどの大腸の病気になりやすくなってしまう恐れ**があります。

なお、有害物質だけでなく、他の重要な栄養素を排出するので、**栄養状態の悪い人や下痢気味のときは摂り過ぎに注意**しましょう。

【 食物繊維の主な食品 】



食物繊維の多い食品は、上記の食品のほか「こんにゃく」、「焼きのり」、「寒天」、「ごぼう」などがあります。

成人1日あたりの所要量は 男女 2.0 ~ 2.5 mg を目安に、摂取を心がけましょう。

