

栄養だより ②

2026



食物繊維について



食物繊維は【人間の消化酵素では消化されにくい食品中の成分】で、腸内環境を整えスムーズな排便に役立つ、糖の吸収をおだやかにするなど様々な働きがあります。

また、食物繊維は水に溶けやすい**水溶性食物繊維**と水に溶けにくい**不溶性食物繊維**に分けられ、それぞれに特徴があります。

水溶性食物繊維の働き

- ・ 食事の糖の吸収を穏やかにし、食後血糖値の急激な上昇を抑える
- ・ 余分なコレステロールの排泄を手助けする
- ・ 腸内善玉菌のえさになり、腸内環境を整える
- ・ 便に水分を含ませ、やわらかくする など

水溶性食物繊維を多く含む食品

果物、野菜（ごぼうやおくら）、海藻 など



不溶性食物繊維の働き

- ・ 便のカサを増やし、腸を刺激してスムーズな排便を促す
- ・ 腸の有害物質を吸着し排泄する など



不溶性食物繊維を多く含む食品

ごはん・パン等の穀類、豆類、ナッツ、きのこ、野菜(切干大根やモロヘイヤ)、こんにゃく など



特定の食品だけに偏らず、様々な食品から水溶性食物繊維と不溶性食物繊維を組み合わせることで摂りましょう。

●食物繊維不足を防ぐポイント●

- ・ もち麦や玄米などを白米に混ぜて炊く 
- ・ 炒め物や煮物などに、こまめにきのこやこんにゃくを加える
- ・ メインの付け合わせには野菜を添える 
- ・ 麺類や丼ものを選ぶときはサラダや副菜を一品追加する 
- ・ 汁物にきのこや野菜、海藻を積極的に入れる

