

あなたも知っておきましょう

相談：食物繊維にはどのような効用がありますか

おこたえ

食物繊維とは、人の消化管では消化されない食品中の難消化性成分のことをいいます。

ヨーロッパでは古くから小麦ふすま（小麦を粉にひいて残る皮）が便秘予防に効果があることが経験的に知られていましたが、長い間、栄養学的には無価値で胃や腸に余分な負担をかけるということで邪魔者扱いをされてきました。

ところが、今から50年ほど前、英国の研究者が欧米人に多い肥満、糖尿病、心臓病、大腸疾患などがアフリカのある部族には大変少ないことに気付き、その理由として野菜、穀類、イモなど繊維が多いものを主食にしているからではないかと推定したことがきっかけで、食物繊維が見直されるようになりました。以来、食物繊維の効用について様々な研究成果が発表されてきましたが、まだまだ解明されていない部分も残っています。

食物繊維を多く含む食品としては野菜類、イモ類、豆類、穀類、キノコ類、山菜、海藻類、果物などがあげられますが、食物繊維はその性質から、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分けられ、次のような効用があります。

水溶性食物繊維（果物や海藻類に多く含まれる）

- * 血液中のコレステロール値を下げ、動脈硬化や高血圧を予防する。
- * 血糖値を下げ糖尿病を予防する。
- * 腸内細菌のバランスを改善し、発ガン性物質の増加を抑える。

不溶性食物繊維（野菜類、イモ類、豆類、穀類などに多く含まれる）

- * ふん便量を増加させ便秘を改善する。

食物繊維は純粹に取り出した錠剤や粉末にしたものを摂り過ぎますと、脂溶性ビタミンの吸収を妨げたり、カルシウムを吸着して排泄してしまうというマイナス面がありますので、毎日の食事で摂るようにしたいものです。

消費者コーナーニュース No.90

（平成15年9月）

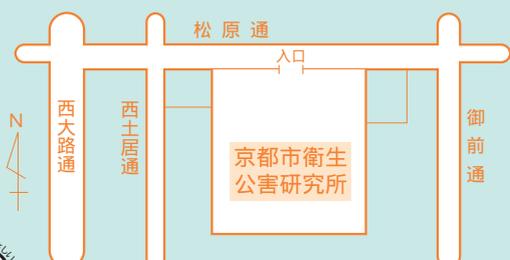
編集・発行 京都市衛生公害研究所

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の2
（西大路松原東へ200m南側） TEL 075)312-4942
FAX 075)311-3232

京都市印刷物 第154086号

京都市衛生公害研究所ホームページ <http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/eikouken/>

附近案内図



古紙100%の再生紙を使用しています。

人権を 考えることから始まる すみよい社会