



食物繊維について



2010.10.18

食物繊維とは

食物繊維とは、消化酵素によって消化されない、食物に含まれる難消化性成分の総称で野菜などに多く含まれています。食物繊維は、従来『消化されず役に立たないもの』とされてきましたが、今日では食事摂取基準で栄養素の一つとして位置づけられています。

食物繊維はスポンジのような形態で、消化されずに最後まで腸内にとどまって、スポンジが水を吸うように余分な水分や老廃物を吸収するので、便の容積が増します。また、適度な柔らかさと重さを維持することができるので、その重みで直腸が刺激されて便意を催します。便秘を予防するには、毎日適度に食物繊維を摂取するといいでしょ。

便秘による悪影響

消化吸収の良いもの、つまり、食物繊維があまり含まれていないものばかり食べていると、腸内の内容物は吸収され尽くしてしまい、大腸に届く残りカスのごく少量となるので便意が起きにくくなって便秘になりやすくなってしまいます。腸はこれらの少量のカスからも水分を吸収しようとするので、最後にはカチカチの便となってしまいます。無理に便を排泄しようとするとう直腸の粘膜を傷つけてしまうため、痛みを伴ったり出血してしまうので、排便することが怖くなります。その結果、便秘を繰り返すという悪循環になってしまいます。

また、吸収されなかったタンパク質は、腸内細菌によって分解されて腐敗物質となりますが、便秘をしていると、その腐敗物質が腸内に長期間停留することになります。腐敗物質の多くは有毒で、腸内に停留すればするほど、その毒素が体内に吸収され、血液中にも入るので吹き出物などの肌荒れを起こします。しかし、便秘を解消するために便秘薬を連用すると、体内のカリウムが減少します。カリウムイオンの減少は、体内の筋力を低下させるので、腹筋などの排便に必要な筋力の低下に伴い、大腸の筋肉を動かして便を肛門へ運ぶ蠕動（ぜんどう）運動の機能も低下するので、ますます便秘がひどくなります。

食物繊維を摂りましょう

食物繊維はダイオキシンなどの環境ホルモン・農薬・食品添加物などを吸着し、短時間で便とともに体外に排泄します。また、腸内細菌によって分解されると、酪酸や乳酸などの有機酸が排泄されます。これが大腸内の酸性度を高め、酸に弱い腐敗菌の増殖を抑制するため、善玉菌（ビフィズス菌）が増殖します。

食物繊維は糖質や中性脂肪など、肥満の原因となる栄養素の吸収を抑制し、食物繊維を多く含む食べ物は、一般的に硬めで満腹感も得やすいので、食べ過ぎを防ぐことができます。また、食物繊維は腸内でナトリウムと結合しやすいので、食塩の摂り過ぎによる生活習慣病の予防にもつながります。厚生労働省では、1日当たり25～30gの食物繊維の摂取を奨励しています。

毎日の食生活に食物繊維を取り入れるように心がけましょう。

