

食物繊維の働き

繊維不足が原因で起こる病気

肥満・大腸ガン・便秘・痔・高脂血症・胆石・糖尿病・高血圧

日本人が必要な食物繊維の摂取量は、成人で、**20 ~ 25g**です。大腸ガンを予防する**便の量150g**を確保する繊維の量です。しかし、**現在は16gしか摂っていません**。特に米を食べない**若い世代**では繊維不足はさらに深刻です。その結果、**大腸ガン**が大幅に増加しています。

食物繊維には2種類あります

繊維というと繊維状のものを想像しますが、水に溶けるタイプと溶けないタイプがあります。従って、両者を**バランスよく**摂りましょう。

水溶性食物繊維

水に溶ける繊維で、海藻類・果物・こんにやく等に多く含まれます。→ **糖尿病・高血圧・高脂血症の予防・ビフィズス菌の増加**

不溶性食物繊維

水に溶けない繊維で、ごぼう・セロリ等の野菜・こむぎ・ふすま・豆類・干し椎茸等に含まれます。→ **便秘・大腸ガン等の予防**

《食物繊維の効用》



肥満の予防

エネルギーも少なく、消化吸収されず、食べても太らないことから肥満の予防になります。

糖尿病の予防

食後は糖が吸収され、血糖値が上昇します。食物繊維が少ないと糖分は急激に吸収され、血糖を下げる「**インスリン**」と云うホルモンも多量に分泌されます。インスリンの多量分泌は、インスリンを枯渇させ糖尿病を発症させます。食物繊維には、**糖の吸収をゆっくりにする働き**があり、**血糖値の上昇を緩やかにする**ので、糖尿病を予防します。

高血圧の予防

食塩に含まれる**ナトリウム**は、血圧を上昇させます。しかし、海藻類に含まれている**アルギン**

酸のような**水溶性**の食物繊維は、ナトリウムの排泄を促進し、**減塩と同じ効果**があります。

高脂血症の予防

脂肪の吸収も抑制するため、血液中の**コレステロール**や**中性脂肪**の上昇するのを防ぎます。コレステロールから作られる**胆汁**を吸着させ排泄し、**コレステロール**を下げ「**動脈硬化**」を予防します。

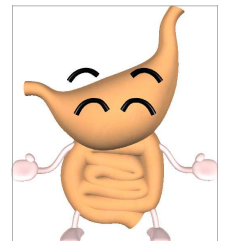
便秘・痔の解消と予防

水分を吸収する**保水性**があり、大腸に到達するころには水分をたっぷり含んでいます。そのため、**便の量が増加し**、軟らかくなり排泄されやすくなります。又、大腸を刺激し、腸の蠕動運動を活発し、**便通**がよくなります。



大腸がんの予防

腸の中には、約**100種類**、約**100兆個**もの細菌が住んでいます。それらには、発ガン物質などを産生する「**悪玉菌**」と、その活動を抑え、食べ物の消化吸収を助ける「**善玉菌**」があります。食物繊維は、**善玉の腸内細菌を増やす**作用があり、**便通がよくなると**、発ガン物質と腸管壁との接触時間が短くなり、**大腸がんの予防**につながります。



虫菌の予防

食物繊維は歯の掃除をして、虫菌を予防します。又、食物繊維が多いと、かむ回数が増え、**殺菌作用のある唾液**の分泌が増し虫菌を防ぎます。

