

水溶性繊維と植物性ステロール

水溶性食物繊維

“水溶性食物繊維”は、粘性があり保水性が高いのが特徴です。水分を吸収することで胃に滞留する時間が長くなり、消化吸収のスピードを低下させます。その結果、小腸での糖分を吸収する速度をゆるやかにするので、“インスリン”を節約し、食後の血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病の予防や改善に役立ちます。大腸では「乳酸菌」などの有用菌を増やして腸内環境を改善します。更に、食事のコレステロール、脂肪、胆汁酸を吸着し、それらを一緒に排出するため、コレステロールが減少します。

●「胆汁酸」はコレステロールから作られ、小腸から再吸収されますが、水溶性食物繊維は胆汁酸と吸着し排泄するので、再吸収を妨げる事が出来ます。胆汁酸は黄褐色なので便と共に排泄されると便の色が黄褐色（胆汁の色）化するので確認して下さい。



●コレステロールから胆汁酸を作るにはビタミンCが必須です。従って、コレステロールを下げるには、ビタミンC＋水溶性繊維を一緒に摂ることが必要です。

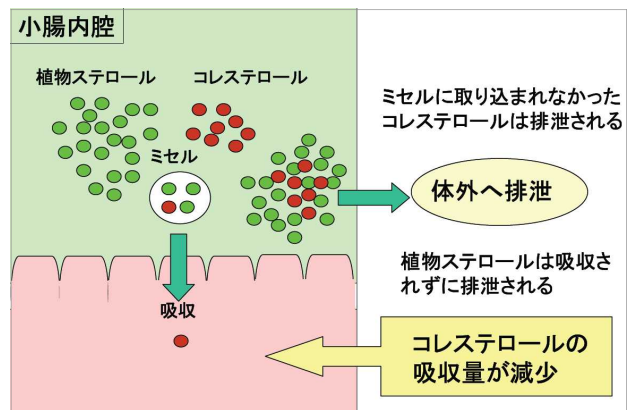
●胆汁中のコレステロール濃度が高いと、固まりやすくなり、「コレステロール胆石」ができます。コレステロールを下げ、胆汁にリン脂質（レシチン）が増え、乳化して流動性が上がり、胆石を予防します。従って、胆石には、水溶性繊維＋レシチン＋Cを摂ります。

●水溶性食物繊維は、デンプン由来の「ファイバーソル」、海藻に含まれている「アルギン酸」果物に含まれる「ペクチン」、こんにゃくに含まれている「マンナン」などが挙げられます。天然のデンプン由来の水溶性繊維、ファイバーソルは便嵩を増し、コレステロールを吸着して排泄します。しかし、善玉のコレステロール（HDL）を下げたり、カルシウムなどのミネラルの吸収阻害をしないのが特徴です。

植物性ステロール

“植物性ステロール”はゴマ、大豆、植物油などに多く含まれ、植物の細胞膜の成分です。“キューステロール”は植物性ステロールを卵黄リポタンパクと複合したもので、水にも油にも溶ける「植物ステロール」です。植物ステロールはコレステロールと似た構造をしているので、食事の消化・吸収の過程でコレステロールと結びつき、コレステロールの吸収を抑え、排泄する働きがあります。

◆コレステロールの吸収を阻害する◆



資料：キュービー提供

●小腸内腔の細胞には、コレステロール類の細胞内から細胞外への排出する“ABCトランスポーター”があります。植物性ステロールは、“ABCトランスポーター”を増やすので、コレステロールの小腸細胞外への排出が促進されます。

●植物ステロールを1日800mg摂ると総コレステロールを下げる働きが確認されました。⇒右表参照

