

食物繊維で

便秘解消、ガン予防

食物繊維は、体内に入っても消化されずに便といっしょに排泄されますが、私たちの体にとって大切な働きを担っています。

食物繊維が不足すると・・・

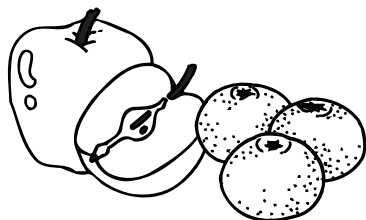
わが国におけるがんの患者さんの数は増加し続け、なかでも最近、急激に増加しているのが「大腸がん」です。その原因の1つは、食生活の欧米化によって、肉食が増え、野菜や穀物などの摂取量が減少したことが、上げられます。野菜や穀類などに多く含まれている食物繊維の摂取量の減少が、大腸がん激増の原因の1つと考えられています。

食物繊維を多く摂取するように心がければ、大腸がんや、糖尿病、心筋梗塞、肥満などの生活習慣病の予防に効果があります。

食物繊維とは・・・

「体内に取り入れられる食物成分のうち、消化酵素によって消化されないすべての成分」を言います。

- ・不溶性食物繊維 ▶ 野菜に多く含まれている繊維(野菜、豆類、干しいたけ) えびやかきの殻に含まれている繊維
- ・水溶性食物繊維 ▶ くだものやこんにやく、海藻に含まれている繊維



食物繊維の働き

- ・便秘を解消します。 ▶ 不溶性食物繊維は、大腸で水分をたっぷり吸収して10~20倍にふくらみ便の量を増やします。便が柔らかくなり排便がスムーズになります。大腸にとどまっている時間が短くなり、便秘が解消されます。また、食べ物の中の発ガン物質と大腸壁との接触時間が短くなるため、大腸がんの予防につながります。
- ・発ガン物質の産生を抑えます。 ▶ 人間の腸の中には、たくさんの腸内細菌が住み着いており、発ガン物質を産生する「悪玉菌—大腸菌、ウェルシュ菌」と、「善玉菌—ビフィズス菌、乳酸菌」とに分けられます。水溶性食物繊維が大腸に運ばれると、善玉菌が活性化され、腸内環境を酸性に改善します。そのため、悪玉菌が繁殖しにくくなり、発ガン物質の産生を抑えます。さらに、善玉菌がつくった酸が大腸の壁を刺激して、蠕動運動を促すため、便通がよくなります。
- ・動脈硬化や糖尿病の予防 ▶ 血清コレステロールを低下させます。食後の血糖上昇を抑えます。



食物繊維を多く摂る工夫

- 主食に食物繊維の多い食品を摂りいれましょう。(麦ごはん、ライ麦パン など)
- 生野菜よりゆで野菜を中心にしましょう。(サラダなど生で食べるような野菜には、食物繊維はそれほど多く含まれていません。加熱調理して食べる野菜に多く含まれています。)
- 郷土料理、お袋の味を摂りいれましょう。
- 大豆料理を1日1回以上は食べるようにしましょう。(納豆、おから、枝豆、とうふ など)
- 低カロリーのかきのこや海藻、こんにゃくを食べる。



食物繊維を摂るための注意

- いろいろな食品をバランスよく摂る。
- とり過ぎると、ビタミンやミネラルなどの、吸収障害を引き起こすことがあります。

食物繊維を添加した加工食品を日常的にとる場合は、医師に相談しましょう。

