

ヘルスケア・プロショップで相談しよう



食物繊維、摂っていますか？

食物繊維の働きが注目されています。便秘改善の効果がよく知られていますが、生活習慣病の予防が期待できるという研究結果も出ています。そんな食物繊維についてご紹介します。

食物繊維の期待される働き

食物繊維は便秘の改善・予防の働きでよく知られ、便をやわらかく、そしてかさを増してくれるので、老廃物を排出しやすくします。最近ではコレステロール値や血糖値の上昇を抑える効果が期待できるといわれ、生活習慣病の予防としても注目を集めています。また、食物繊維を豊富に含む食材は噛み応えがあるものが多く、よく噛むようになり、満腹感を得やすく、食べ過ぎによる肥満の予防、改善にも効果が期待できます。

食物繊維は不足しがちな栄養素

食物繊維は、年齢や性別によっても異なりますが、成人は1日におよそ20g以上摂取することが望ましいとされています。ところが現代の食生活では、平均摂取量が目標摂取量に足りず、20歳以上の平均摂取量は14.1gです（厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査」）。食物繊維は海藻やきのこ、芋、野菜、果実に多く含まれ、副菜から摂取することが多い栄養素です。これらの食材を毎食十分に摂取することは難しく、そのために不足がちになるといわれています。意識的に副菜を充実させることが摂取量を増やすための基本ですが、玄米や麦、シリアルなどで主食として取り入れたり、健康食品を活用するのも食物繊維不足を補うひとつの方法です。

食物繊維を積極的に取り入れましょう



イラストレーション：安西水丸

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】