

## 食物繊維

～しっかり摂って生活習慣病予防を～

食物繊維はからだの構成成分やエネルギー源にならないため、以前は役に立たない食べ物のカスとされていました。

しかし、現在では「人の消化酵素で消化されない食品中の難消化成分の総体」と定義され、機能性成分として重要視されています。

ところが、食生活が欧米化するにつれて、食物繊維源となる食品の摂取が減っているようです。食物繊維のパワーを見直し、毎日の食事に取り入れて、生活習慣病の予防に役立てましょう。



### 👉 2種類の食物繊維の違いと特徴

食物繊維には**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**の2種類があります。主な違いは、文字通り水に溶けるか溶けないかです。

水溶性食物繊維は、水分保持能力が強くドロドロと粘りのある状態になるのが特徴です。

不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨れる性質があり、腸内にたどり着くと不溶性食物繊維を異物として体が判断するため、腸壁を刺激するのが特徴です。

### 👉 食物繊維の働き

(①～④は主に水溶性食物繊維、⑤～⑧は主に不溶性食物繊維の働きです。)

#### ①消化管の動きを活発に

粘性のある食物繊維ほど消化液や消化酵素の分泌を多くし、小腸での消化を活発にしてくれます。

#### ②糖尿病の予防と改善

ブドウ糖の吸収を緩やかにし、食後血糖の急上昇を防ぎます。

#### ③コレステロール値を正常に保つ

食物中のコレステロールの吸収を抑制したり、コレステロールの原料である胆汁酸を吸収して便への排泄量を増やします。結果、コレステロールを減らすと言われています。

#### ④高血圧症の予防

昆布、わかめなどに多く含まれるアルギン酸という水溶性食物繊維は食品中のカリウムなどのミネラルと結びついていますが、胃の中では胃酸の影響でカリウムを放し、小腸でナトリウムと結びついてともに排泄されます。一方、胃でアルギン酸から離れたカリウムは腸から吸収されて血液中のナトリウムを追い出す役割をします。ナトリウムを体外に出すことで血圧低下につながります。

#### ⑤食べ過ぎによる肥満を予防

不溶性食物繊維を多く含む食品は、口の中でよく噛む必要があるため、早食いによる食べ過ぎを防ぎます。また、消化されないため胃の中の滞在時間が長く、満腹感を得ることができます。

#### ⑥虫歯の予防

咀嚼回数が増えることで、歯ぐきやあごを強くして歯並びを良くし、だ液の分泌量も増えるため、虫歯を防いでくれます。

#### ⑦便秘の予防

不溶性食物繊維は腸内細菌の分解を受けにくく、水分を吸収して数倍から数十倍にも膨れます。便が柔らかくなりかさも増え、腸壁を刺激してぜん運動を活発にし、便秘の予防や治療に役立ちます。

#### ⑧発がん性物質など腸内の有害物質の排泄を促進する。

排便促進効果によって、有害物質の滞留時間が短くなるうえ、食物繊維に有害物質が吸着し排泄する作用があります。農薬や食品添加物などにも効果があると言われています。

## 👉 食物繊維を上手にとるには

1日あたり20~25gを目安に摂りましょう。

食物繊維は、穀類、いも、豆、野菜、海藻、きのこなどに多く含まれます。外皮や殻などを多く含む食品に多く、精製された食品に少ないのが特徴です。食物繊維が添加されたさまざまな製品も出回っていますが、そのほとんどが水溶性食物繊維のため、これらに頼りすぎず、他の栄養バランスも含め一般の食品を中心に摂るように心がけましょう。

メニューは洋風よりも和風のほうが、食物繊維を多く含む食品を使う傾向があります。

野菜は、火を通して調理したほうが、かさが減りたくさん食べることができます。

食物繊維が足りているかどうかは、便通が目安になります。1~2日に1回、規則正しい排便があり、便が硬くなくやわらかすぎないバナナ状なら大丈夫です。

## 👉 食物繊維を多く含む食品

	食品名	目安量	(g)	不溶性(g)	水溶性(g)	総量(g)
穀類	大麦(七分つき押麦)	1/2カップ	55	1.8	3.4	5.2
	オートミール	1人前	50	1.6	3.1	4.7
	そば(生)	1人前	170	1.7	2.9	4.6
	ライ麦パン	2枚	50	1.0	1.8	2.8
	玄米	1人前	60	0.4	1.4	1.8
いも及びでんぷん類	里芋	小3個	100	0.8	1.5	2.3
	さつまいも	中1/2本	100	0.5	1.8	2.3
	こんにゃく	1人前	50	0.0	1.5	1.5
種実類	くり	5~6個	80	0.2	3.1	3.3
	落花生(いり)	1人前	20	0.1	1.4	1.5
	アーモンド(乾)	1人前	20	0.2	1.9	2.1
豆類	おから	1人前	50	0.2	5.6	5.8
	えんどう	1人前	30	0.2	2.2	2.4
	あずき(乾)	大さじ2	20	0.4	3.3	3.7
	大豆(乾)	大さじ2	20	0.4	3.1	3.5
	きな粉	大さじ2	12	0.2	1.8	2.0
	糸引納豆	1パック	40	0.9	1.8	2.7
野菜	スイートコーン	1/2本	100	1.4	1.6	3.0
	モロヘイヤ	1人前	70	0.9	3.2	4.1
	ブロッコリー	1人前	70	0.5	2.6	3.1
	ごぼう	1人前	70	1.6	2.4	4.0
	西洋かぼちゃ	1人前	80	0.7	2.1	2.8
	キャベツ	1人前	70	0.3	1.0	1.3
	枝豆	1人前	70	0.3	3.2	3.5
	オクラ	4~5個	50	0.7	1.8	2.5
	春菊	1人前	70	0.6	1.7	2.3
	切り干し大根	1人前	10	0.4	1.7	2.1
果実類	アボガド	1/8個	50	0.9	1.8	2.7
	バナナ	1本	100	0.1	1.1	1.2
	キウイフルーツ	1個	80	0.6	1.4	2.0
きのこ類	きくらげ(乾)	1人前	2	0.0	1.1	1.1
	干しいたけ	大2個	10	0.3	3.8	4.1
	エリンギ	1人前	30	0.1	1.2	1.3
海藻類	まこんぶ(素干し)	1人前	10	—	—	2.7
	刻みこんぶ	1人前	10	—	—	3.9
	干しひじき	1人前	10	—	—	4.3

## 👉 摂りすぎには注意!

食物繊維を過剰に摂りすぎてしまうと、各種の栄養素が吸収されにくくなる場合があります。

また、下痢をひきおこすこともあります。下痢になると水分とともに体内のミネラルまでが排泄されてしまい、ミネラルの欠乏症を招く恐れがあります。

通常の食事で過剰になることはごくまれですが、サプリメントや栄養補助食品の摂取で過剰になることがありますので、注意しましょう。

# 👉 おすすめ一品料理

## 里芋の揚げ出し

エネルギー 107kcal	塩分 0.5g	食物繊維 2.3g
材料		2人分
里芋	4~5個(150g)	
小ねぎ(小口切り)	1本	
削りがつお	3g	
焼きのり(せん切り)	全型1/2枚	
揚げ油	適量	
a {	だし	
{	みりん・しょうゆ	
	1/2カップ	各小さじ1

### 作り方

- ① 里芋は皮をむいて水に20分ほどさらし、水気をよくふきとる。
- ② 160℃の揚げ油でじっくり揚げ中まで火を通す。
- ③ 小なべにaを煮立てる。
- ④ 器に②を盛って③をかけ、削りがつおと小ねぎをのせ、焼きのりを天盛りにする。

里芋や焼きのりには食物繊維が豊富です。食物繊維の独特のコリコリとした食感が少なく柔らかいので、子供からお年寄りの方まで食べやすい一品です。

## もずくとオクラの炒め物

エネルギー 91kcal	塩分 0.9g	食物繊維 3.8g
材料		2人分
もずく(生)	160g	
オクラ	80g	
ホールコーン(缶詰)	40g	
油	小さじ2	
塩	少量	
粒入りマスタード	小さじ4	

### 作り方

- ① もずくは水洗いし、水気をきって食べやすく切る。
- ② オクラはゆでて湯をきり、へたのまわりを斜めに切る。
- ③ コーンは缶汁きる。
- ④ フライパンに油を熱し、①②③をさっと炒め、塩とマスタードで味を整える。

もずくやオクラの“ネバネバ”には食物繊維が豊富です。

★子供向けには…  
マスタードは、刺激があるので代わりにしょうゆで味をつけてもおいしく食べられます。



## すずちゃんのフレイクタイム (食べ物用語編)

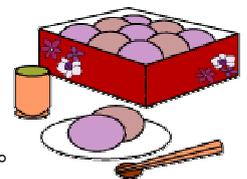
今回は「お彼岸」によく食べる“おはぎ”をご紹介します。

江戸時代におはぎやぼた餅を、お彼岸や四十九日の忌明けに食べる習慣が定着したようです。おはぎによく使われているあずきの赤色には、災難が身に降りかからないようにするおまじないの効果があると信じられていて、古くから邪気を払う食べ物としての信仰が、祖先の供養と結びついたと言われています。

秋のお彼岸は収穫の時期にあたります。よって収穫を感謝しておはぎを作ったとも言われています。

☆おはぎとぼた餅の違い☆

基本的におはぎとぼた餅は同じもので、違うのは食べる時期とされています。



### おはぎ

萩の季節、秋のお彼岸に食べるもので、小豆の粒をその季節に咲く萩に見立てたという説があります。秋のお彼岸は小豆の収穫と同じ時期で、とれたてのやわらかい小豆をあんにすることができます。やわらかい皮も一緒につぶして使うので、粒あんになります。

### ぼた餅

牡丹の花が咲く季節、すなわち春のお彼岸に小豆あんの様子を牡丹の花に見立てたて丸く大きく豪華に作ったという説があります。春のお彼岸は、冬を乗り越えた小豆を使うことになるので、皮は固くなっています。そこで小豆の皮を取り除いたこしあんを使いました。

春のぼた餅はこしあんで、秋のおはぎは粒あんだったようです。しかし、最近では春でも皮のまま使うことができる小豆が登場し、一年中どちらでもいただけるようになり、違いがあまりなくなりました。

# 薬剤師からのミニ情報

## 頭痛について



### あなたの頭痛はどのタイプ？

頭痛は、**日常的に起こる頭痛**(風邪、二日酔いなど)、**脳の病気が原因の頭痛**(くも膜下出血、髄膜炎など)、そして**慢性頭痛**の大きく3つに分けられます。いわゆる「頭痛もち」の頭痛は慢性頭痛で、これはさらに**緊張型頭痛**、**片頭痛**、**群発頭痛**の3つに分けられます。多くみられるのは緊張型頭痛と片頭痛です。

### 緊張型頭痛と片頭痛の違い

	緊張型頭痛	片頭痛
どんな痛み？	頭全体が重く、締めつけられるような鈍い痛み。(軽度～中等度)	日常生活が妨げられるほど鋭い痛み。(中等度～重度)
どこが痛い？	肩こりや目の痛みがあり、頭全体が重く感じられる。(頭重感)	こめかみから目のあたりにかけてズキズキ痛む。(拍動性)
頻度	ほとんど毎日	月に数回
原因	一定の姿勢で作業を継続した場合に起こりやすい。	ストレスやホルモンバランスの変化、過眠、光、騒音など。
頭痛を和らげる方法	首筋や肩を温めて血行を促す。	横になって安静に、こめかみを冷やす。

### 市販の鎮痛剤を服用する時の注意点

鎮痛剤にはたくさんの種類がありますので、薬剤師に相談して適切な薬を選んでもらいましょう。その際は、過去に大きな病気をしていないか、薬剤アレルギーはないか、併用薬、妊娠授乳の有無などを必ず伝えてください。そして、鎮痛剤を飲む回数が多くなったり、飲んででも効かないときは、薬を中止して医療機関を受診しましょう。

### 命の危険がある頭痛について

頭痛は、誰もが経験のあるありふれた症状です。しかし頭痛は、脳の重大な病気のサインであることもあります。突然起こる激しい頭痛、発熱を伴う強い頭痛、手足のマヒやめまいなどを伴う頭痛など、いつもと違う頭痛が起こるときは、早急に医療機関を受診することがすすめられます。

★次回のテーマは、**朝食**を予定しております。

#### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。  
〈ホームページアドレス〉 <http://www.horon-suzuran.co.jp/>