

『食物繊維』

～知ってますか？食物繊維のパワー！！～

食物繊維が便秘予防など体に良いということをよく言われますが、そもそも食物繊維って何なのでしょう？

食物繊維は便秘予防だけでなく、もっとたくさんの効果が期待できることが分かっています。

今回は、そんな食物繊維の効果や特徴、食物繊維を多く含む食品を見ていきましょう。



食物繊維とは？

食物繊維とは、『ヒトの消化酵素では消化分解されない食品成分のすべて』です。食物繊維には、水に溶けやすい「水溶性食物繊維」と、水に溶けにくい「不溶性食物繊維」、「動物性食物繊維」の3種類があり、それぞれに特徴があります。



食物繊維の効果と特徴



①水溶性食物繊維

水溶性食物繊維を多く含む食品は、独特の粘り気があるため、胃から小腸へと移動する時間がかかり、小腸ではそのヌルヌルが栄養素を包み込んで体内への吸収を緩やかにする働きがあります。特に、ブドウ糖の吸収を緩やかにする働きがあるため、食後における血糖値の急激な上昇を抑える効果があり、その結果糖尿病の予防に効果があります。

また、コレステロールの吸収を抑える働きもあることから、生活習慣病の予防にもなります。

その他、乳酸菌などの善玉菌を増やす効果も知られており、腸内環境の改善に効果的です。

食品例

| | |
|------|----------|
| りんご | 大麦 |
| 柑橘類 | 海藻類 |
| イチゴ | (わかめ・昆布) |
| かぼちゃ | こんにやく |
| 豆 | さといも |

こんな人におすすめ

糖尿病を予防したい方、コレステロール値を抑えたい方、血圧が気になる方、肥満解消したい方、便秘気味の方

☆ワンポイントアドバイス☆

海藻類のヌルヌルした成分は、水溶性食物繊維です。

海藻類は低エネルギーで食物繊維が豊富なので、味噌汁や酢の物に入れたり、これからの季節、昆布をおでんに入れたり海藻類をしっかり食事に取り入れていきましょう。

※ 人によっては摂りすぎると、下痢症状を起こすことがあります。

下痢が続くと水分とともにビタミンやミネラルなどが排泄されてしまうので注意しましょう。



②不溶性食物繊維

不溶性食物繊維を多く含む食品は、よく噛まなければ飲み込めないものがほとんどです。その結果、必然的に咀嚼回数が増加することから、他の食品よりも満腹感が得られやすく、胃に長く滞在するため腹持ちもよくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

さらに、水を吸収しながら腸まで進むので、体内で十数倍まで膨らみます。これが腸壁を刺激して蠕動運動をサポートし、健全な排便を促します。

食品例

| | |
|---------|-------|
| 大豆 | 未熟な果物 |
| ごぼう | 野菜 |
| おから | ココア |
| 海藻類(寒天) | 小麦ふすま |

こんな人におすすめ

食欲が旺盛で太り気味の方、油っぽい食事が好きな方、便秘気味の方、食品添加物が気になる方、痔の方

☆ワンポイントアドバイス☆

不溶性食物繊維の豊富な根菜類には、体を温める効果があります。

今からの季節、しっかり食べたい食品です。

※ 胃腸が弱く、下痢をしやすい人は摂りすぎると、下痢症状を起こすことがあります。

また、よく噛んで食べることが大切です。噛むことによって繊維がほぐれて、水が吸着しやすくなるからです。



③動物性食物繊維

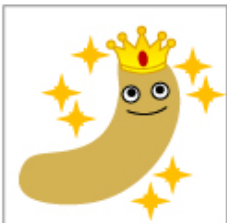
意外と知られていないのが、かにやエビといった甲殻類の殻を中心として作られる食物繊維です。免疫機能を高めたり、老化防止、体内リズムの調節といったさまざまな作用があるため、健康補助食品として市販されています。食品として摂ることは難しいので、サプリメントや健康食品から摂ることがほとんどです。原料から、たんぱく質や炭酸カルシウムなどを除いたものがキチンで、キチンを加工(脱アセチル化)したものをキトサンと呼びます。

また、コンドロイチン硫酸は、加熱するとゲル化する性質を持ち、動物の関節に含まれています。カルシウムの代謝にかかわり、骨粗しょう症を予防すると言われていています。また、関節の痛みを改善するとして最近注目を集めています。この他にも、皮膚を健康に保ったり動脈硬化や高血圧を予防する作用があるとも言われます。



食物繊維摂取量の簡単チェック!

食物繊維摂取量は便でチェックできます。理想的な便の3つの条件は・・・



1. 色が黄色
2. バナナ2本分の量で、ほどよいやわらかさ
3. 水洗トイレの水に浮く

これらの条件を満たしていれば、食物繊維が足りている証拠です。理想的な便に近づけるために、毎日の食事を見直してみましょう。



食物繊維を多く摂る工夫

◎主食編

- ・ご飯に玄米(発芽玄米を含む)、黒米、麦、雑穀を混ぜて炊く
- ・パンはライ麦や全粒粉のものにする

◎おかず編

- ・野菜は生ではなく温野菜にしてたくさん食べる
- ・1日3食、毎食野菜料理を1品以上食べる
- ・味噌汁やスープは具たくさんにする
- ・キノコ・海藻を毎日食べる
- ・外食は野菜の入ったものを選ぶ





おすすめ一品料理

押し麦と冬野菜のスープ

| エネルギー 164kcal | 塩分 1.7g | 食物繊維 4.6g |
|------------------|------------|--------------|
| 材料 | | 2人分 |
| れんこん | | 小1/2節 |
| 大根 | | 40g |
| にんじん | | 20g |
| ごぼう | | 40g |
| 玉ねぎ | | 50g |
| しめじ | | 1/4パック |
| ブロッコリー | | 30g |
| オリーブオイル | | 大さじ1 |
| 押し麦 | | 大さじ4 |
| 水 | | 1000cc |
| 顆粒コンソメ | | 5g |
| 塩 | | 少々 |
| こしょう | | 少々 |
| 粉チーズ | | 適宜 |

作り方

- ① れんこん、大根、にんじん、ごぼう、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ② しめじは子房にわけ、大きいものは半分に切る。
- ③ ブロッコリーは他の野菜に合わせて小さな子房に切る。
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、①と②を入れて全体に油がまわるように炒め、押し麦、水、顆粒コンソメを入れて煮立ったら弱火にし、10~15分くらい具がやわらかくなるまで煮る。途中、水気がなくなったら湯をたす。
- ⑤ ③を加えて2分ほど加熱し、塩・こしょうで味を調え、器に盛って粉チーズをふる。

食物繊維の多い押し麦と冬野菜を使った具だくさんのスープです。食物繊維が摂れるだけでなく、根菜を使うので、体の温まる一品です。

玄米キムチチャーハン

| エネルギー 328kcal | 塩分 1.7g | 食物繊維 3.6g |
|------------------|------------|--------------|
| 材料 | | 2人分 |
| 白菜キムチ | | 80g |
| 豚ひき肉 | | 60g |
| 玄米ご飯 | | 240g |
| 青ねぎ | | 30g |
| しょうが | | 10g |
| 植物油 | | 小さじ2 |
| A | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| | 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| にら | | 20g |

作り方

- ① 青ねぎを小口切り、しょうがをみじん切りにする。
- ② にらは2cm幅に切る。
- ③ フライパンに植物油を熱し、①を入れて香りを出し、豚ひき肉を加えバラバラにほぐれるまで炒める。
- ④ ③に玄米ご飯を入れ、強火でパラリとするまで炒める。
- ⑤ 2cm幅に切ったキムチを加えて炒める。
- ⑥ Aを加えて味を調える。
- ⑦ ②を加えて手早く炒め、器に盛る。

玄米は白米より食物繊維が豊富です。噛み応えもあるので、満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぐこともできます。豚肉のビタミンB₁とキムチに使われているにんにくのアリシンでスタミナもアップします。



すずちゃんのフレイクタイム

医療費控除について

1月1日から12月31日までの1年間に支払った、生計をともにする家族の医療費が10万円を超える場合は、税務署で確定申告すれば一定の金額の所得控除を受けることができます。これを医療費控除といいます。

医療費控除は、かかった医療費から10万円（所得が200万円以下の場合は、所得の5%）を差し引いた残りの1割が税金から還元されます。また、かかった医療費が保険金などで補てんされた場合は差し引かなければいけません。（医療費控除額は最高で200万円までです。）

医療費控除の対象になるものとならないものもありますので、詳しくは国税庁のホームページ又は、税務署等にお尋ねください。

医療費控除に必要な書類のひとつに領収書がありますので大切に保管して下さい。もし紛失された場合、すずらん薬局グループでは年間の領収書を再発行することもできますので、事前におかかりの薬局にご連絡いただければご準備致します。



便秘について



便秘とは

便秘とは、3日以上便が出ない状態のことをいいます。
便秘には器質性便秘と機能性便秘の2つに分けることができます。
器質性便秘：原因が病気や先天的なもの
機能性便秘：原因が環境の変化やストレスから来るもの
今回は、機能性便秘に含まれる慢性便秘について取り上げます。



便秘を解消するには

便秘を解消するには、生活習慣の改善、食習慣の改善が大前提となります。
その上で便秘薬を使用します。

生活習慣の改善

- ・排便習慣をつける
- ・ストレスをためない
- ・便意を感じたら我慢をしない
- ・運動をする

食習慣の改善

- ・食事を規則正しく摂る
- ・食物繊維を十分に摂る
- ・ビフィズス菌、オリゴ糖を含む食品を摂る
- ・水分を適度に摂る



主な便秘の薬

| 便秘薬 | 分類 | 特徴 |
|------------------------------|---------|--|
| バルコーゼ | 膨張性下剤 | 大腸全体の運動が弱いために起こる便秘に有効。習慣性がなく、作用も緩やか。 |
| 酸化マグネシウム マグラックス マグコロール | 塩類下剤 | 腸に水分を移行させ、便をやわらかく膨張させて腸の運動を亢進。習慣性が少なく、長期服用も可能。 |
| センナ ダイオウ | 大腸刺激性下剤 | 植物性便秘薬。妊婦、授乳婦は医師に相談してから服用。 |
| コーラック テレミンソフト | | 腸の粘膜を直接刺激する。内服薬の場合、腸で溶けるように工夫されている。 |
| ラキソベロン ピオフェルミン便秘薬 | | 大腸にいる菌により変化を受けて働く。比較的緩やかな作用といわれている。 |
| グリセリン | 浣腸剤 | 腸の運動を高める。 |

便秘を繰り返す場合や慢性的に続く場合は、医師に相談してください。

★次回のテーマは、**心筋梗塞と狭心症**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/>