

食物繊維のチカラ

～血糖値を下げるって本当?!～

最近話題の食物繊維ですが、どんな働きをしているかご存知ですか？便秘解消に有効だということはよく知られていますが、それ以外にも色々な働きがあり、第6の栄養素とも呼ばれています。

■食物繊維って何？

食物繊維は炭水化物の仲間でエネルギーになる糖質以外の消化吸収されないものの総称です。そのため『食べ物のカス』などと呼ばれた時代もありました。食物繊維には【不溶性食物繊維】と【水溶性食物繊維】があり、どちらも体内には消化吸収されませんがそれぞれ重要な働きがあります。

【不溶性食物繊維】

水に溶けにくく、水分を吸収し膨らむことで便の容積を増やします。便が増えると大腸が刺激されスムーズな排便に役立ちます。有害物質は便と一緒に排出されるため、大腸がんのリスクを減らします。

野菜に多く含まれ、穀物の外皮、おから、ココアやチョコレートの原料であるココアマスにもあります。

【水溶性食物繊維】

水に溶けやすく、溶けるとゼリー状になり小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。また、コレステロールを吸着し体外に排出します。さらにナトリウムを排出させる効果もあり高血圧にも有効と考えられています。

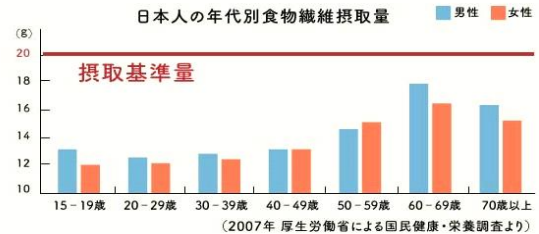
果物に多く含まれ、コンニャク、納豆、山芋、オクラ、海藻類などにも含まれます。

代表的な食材を挙げてみましたが、多くの食材は不溶性、水溶性の両方を含みます。

■1日にどれくらい摂ればいい？

1日の目標摂取量は、男性 20g、女性 18g 以上です。どの年代も摂取基準量に達していません。

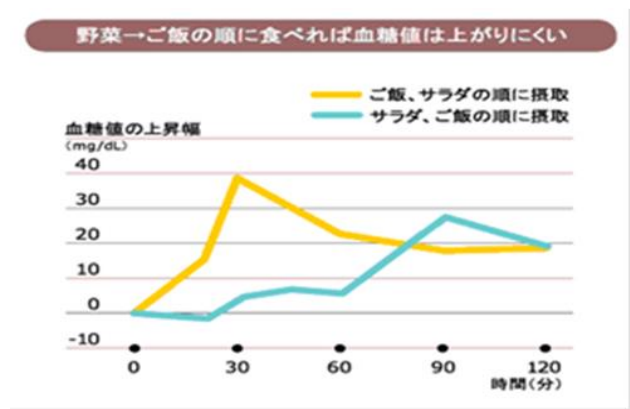
表1 食物繊維の年代別摂取状況



1日の目標摂取量に近づけるためには、1食約7gの食物繊維を摂取する必要があります。例えば、白米を雑穀米（1食分）にして0.5g、ひじきとキャベツのサラダ（1食分）は3.3g、きのこ昆布のスープ（1杯）は3.1g等を摂取することができれば、食物繊維不足の解消ができます。

■血糖値との関係

表2 食べる順番による血糖値の時間変化



このグラフで分かるように、糖質であるご飯から食べると血糖値は急上昇します。食物繊維を含む野菜を先に食べると、血糖値の急上昇が抑えられ、ピーク値も低くなることを示しています。血糖値が高い状態が長く続くと、血管の内壁が傷つきやすくなるため動脈硬化が進みます。食物繊維の血糖値抑制効果を狙うなら、野菜、キノコ、海藻、こんにゃくを多めに含む食事を心がけ、まずそれらを食事の最初に食べるようにすることが大切です。