

食物繊維のファクトシート

食物繊維：秘密のスーパー炭水化物

食物繊維は、野菜、果物、豆類、全粒粉のパンやシリアルなどの穀類に含まれる複合炭水化物です。食物繊維は、他の種類の食品のように小腸で分解・吸収されないため、満腹感が長持ちします。

食物繊維の多い食品の摂取量を増やすと、心臓病や糖尿病のリスクを減らすことができると言われています。また、健康的な体重を維持することや、腸の動きを規則正しく保つことにも役立つため、食物繊維は腸の健康に非常に重要なのです。

数字で知る食物繊維



ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル (BMJ) によると、1日7gの食物繊維を摂取することにより、心臓病のリスクが9%低下するそうです。



ハーバード公衆衛生大学院は、食物繊維を多く含む食品を食べると寿命が17%延びることを発見しました。



食物繊維を10g食べるごとに、大腸がんのリスクが10%減少するという研究結果がAnnals of Oncology誌に発表されました。

リンゴよりも食物繊維が多く含まれる食品10選：

- ラズベリー
- 黒豆
- アボカド
- アーティチョーク
- レンズ豆
- サツマイモ
- 全粒粉のパスタ
- ひよこ豆
- オートミール
- グリーンピース

食物繊維の3つの種類

水溶性食物繊維は水に溶け、体内のコレステロール値や血糖値を下げる働きがあります。不溶性食物繊維は、便通を規則正しくしてくれるので、便秘から解放されます。発酵性食物繊維は、大腸の健康的な細菌を増やすのに役立ちます。

食物繊維は善玉腸内細菌のエサになる

マイクロバイーム(ヒトの体に共生する微生物)を構成する善玉菌は、食物繊維をエサにして、繁殖します!私たちの腸内には、約500種類の細菌が生息しています。これらの細菌の中には、体重、血糖値のコントロール、免疫機能、脳機能などの、健康に欠かせないものがあります。