

ヤー坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

テーマ 「食物繊維」



健康な生活に欠かせない、「快食」「快眠」「快便」

排便のことは人に相談しづらいデリケートな問題ですが、年齢を重ねるごとにその割合も増えていくといわれています。

私たちは毎日食事をして栄養を摂取し、胃や腸で吸収されなかった不要な物を便として排泄します。排泄がうまく行われないと、腸内環境が悪化し悪循環に陥ります。

今回のテーマは便秘予防に欠かせない「食物繊維」についてです。

Point 食物繊維とは？

食物繊維とは、人の消化酵素によって消化されにくい、食物に含まれている難消化性成分のことです。食物繊維は、消化・吸収されずに小腸を通過して大腸まで達する食品成分で、便秘の予防をはじめとする整腸作用のほか、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール値の低下などの生理機能が明らかになっています。

Point 食物繊維には、2種類あります

【不溶性食物繊維】



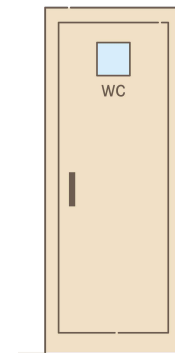
穀類、豆類、きのこ、芋類、野菜、果物に多く含まれます。腸を刺激し、排便の量を増加させる働きがあります。ただし、大量に摂取すると便が硬くなり便秘が悪化してしまうことがあるので注意が必要です。

【水溶性食物繊維】



海藻、こんにゃく、大麦に多く含まれます。オクラやモロヘイヤなどネバネバした野菜にも多く含まれます。水に溶けて便を柔らかくしてくれるはたらきがあります。

リンゴやキャベツは
両方の食物繊維が
摂れてオススメ！



2種類の食物繊維をしっかり摂って、すっきりとした毎日を過ごしたいですね♪