

～腸内環境を整える強い味方～

# 食物繊維のチカラ

腸内環境を整えることは、栄養素の吸収を高めるだけでなく、免疫機能や自律神経の調整、生活習慣病の改善など、全身の健康に関わっています。そんな腸の働きを支え、強い味方となってくれるのが「食物繊維」です。食物繊維のさまざまなチカラを知って、腸から健康を意識していきましょう。



## 食物繊維の種類と働き

食物繊維は水に溶けない「不溶性食物繊維」と、水に溶ける「水溶性食物繊維」に分けられ、それぞれ以下のような働きがあります。

食物繊維の種類	多く含まれる食品	主な働き
不溶性食物繊維	穀物、熟していない果実、こんにゃく※、豆類、芋類 野菜、きのこ、ココアなど ※こんにゃく芋を除く	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大腸内で水分を吸収し、便のかさを増やす</li> <li>●腸の蠕動運動を促し、便秘を改善</li> <li>●有害物質を体外へ排出、大腸がんを予防</li> </ul>
水溶性食物繊維	大麦、熟した果実、海藻、野菜、きのこなど	<ul style="list-style-type: none"> <li>●血中コレステロール値を下げる</li> <li>●食後の血糖値の急上昇を抑える</li> <li>●腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える</li> </ul>
どちらの食物繊維も多く含むもの	ごぼう、にんじん、ジャガ芋、かぼちゃ、アボカド、キウイ、なめこ、納豆、切干大根など	

食品によって食物繊維の種類や量、働きが異なるため、どちらか一方ではなく、ご自身の体調に合わせて、さまざまな種類の食品から食物繊維を取りましょう！

## いつもの食事に食物繊維をプラス！

一日に取りたい食物繊維の量は、18～64歳の男性で21g以上、女性で18g以上ですが、3食野菜を取っていても達成が難しい量です。いつもの食事を食物繊維の多い食品に置き換えたり、プラスしたりすることで、コツコツ取っていきましょう！

<p><b>主食を変える</b></p> <p>白飯0.5g → 雑穀ごはん1.0g</p> <p>食パン1.4g → 全粒粉パン 3.0g</p>	<p><b>定食にプラス</b></p> <p>+</p> <p>青菜のお浸し2.5g</p>	<p><b>間食にプラス</b></p> <p>果物やナッツ</p>	<p><b>サラダにプラス</b></p> <p>海藻やきのこをトッピング</p>	<p><b>味噌汁を具だくさんに</b></p> <p>野菜や芋類をたっぷり</p>
--	---	------------------------------------	---	--

出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/