

便秘と食物繊維について

最近は多くの方が便秘で困られている方が多いのではないのでしょうか？さまざまな原因が考えられますが食物繊維の不足もその一つと考えられます。また不足だけではなく、その種類も便秘に関係あるといわれています。

【食物繊維の種類】

① 水溶性食物繊維

水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になります。小腸での栄養素の吸収の速度を緩やかにし食後の血糖の上昇を抑える働きがあります。また、コレステロールを吸着し、体外へ排出することで血中のコレステロール値も低下させます。さらにナトリウムを排出する効果もあるので高血圧を予防する効果もあります。さまざまな生活習慣病の予防に効果があります。

② 不溶性食物繊維

水分を吸着して便の容積を増やします。便が増えると、大腸が刺激され排便がスムーズになります。有害物質を吸着し便と一緒に体の外に排出し腸をきれいにして大腸がんのリスクを減らしてくれます。

【便秘と食物繊維の関係】

「食物繊維を一日20g摂りましょう」と言われますが、最近では不足しています。その理由として、昔はご飯などの穀類から多く摂取していましたが食生活の欧米化により肉や乳製品の摂取が増えたことや雑穀米や玄米でなく精製された穀類を食べるようになったことが考えられます。また糖尿病があると穀類の摂取量を制限されている方が多く、より一層食物繊維が不足しがちです。対策として、ご飯に大麦を混ぜたり雑穀ごはんにしてみるだけで1食あたり1~2g程度食物繊維を増やすことができます。また、食パンを全粒粉のパンやライ麦パンに変えてみるのもいいかもしれません。

【まとめ】食物繊維をたくさんとっても便秘が改善しない人は、食物繊維の種類を変えてみましょう。便が固い人は水溶性食物繊維をとることを意識しましょう。

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維
を多く含む食品
便のかさを増す
腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維
を多く含む食品
便を柔らかくする
便の滑りをよくする



不溶性・水溶性
食物繊維の両方
を多く含む食品



管理栄養士：岩井

糖尿病専門医：高部