お腹の健康を守る食物繊維の働き

2026. 11月 栄養だより

食物繊維とは、ヒトの消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総称です。整腸作用など身体の中で有用な働きをすることが注目され、健康維持に役立つので「第６の栄養素」とも言われています。血糖値の上昇を抑えたり腸内環境の改善、コレステロール値の改善、生活習慣病の予防などの働きがあります。食物繊維が不足すると便秘、大腸がん、糖尿病・心血管リスクが増加します。

食物繊維には２つのタイプがある！



《水溶性食物繊維》

主な働き

- 血糖値上昇抑制　（ゲル状になり糖の吸収をゆるやかにする）
- コレステロール値改善　（胆汁酸を吸着し排出する）
- 腸内環境改善　　（善玉菌のエサとなり、短鎖脂肪酸を産生して腸内を弱酸性に保つ）

多く含む食品

海藻類　果物　オーツ麦　大麦　もち麦

《不溶性食物繊維》

主な働き

- 便のかさ増し　（便を柔らかくし、排便をスムーズにする）
- 腸の蠕動運動促進、便秘改善

多く含む食品

野菜　きのこ　豆類　玄米



摂取量の目安

- 成人男性：２０ｇ以上/日
- 成人女性：１８ｇ以上/日

☆食物繊維を上手にとるコツ☆

主食を工夫する！
白米にもち麦を混ぜたり、玄米を取り入れる。
副菜に豆・きのこ・海藻をプラスする。
味噌汁や煮物に加えると無理なく食物繊維を補える

朝食例　　★食物繊維約８ｇ

・もち麦（3割）ご飯１５０ｇ	約2.5ｇ
・味噌汁(わかめ　きのこ)	約１ｇ
・納豆１パック	約3ｇ
・ほうれん草の胡麻和え	約1.5ｇ



現在の日本人の食物繊維の摂取量は、目標量よりも少ないので積極的に摂ることが望まれます。
まずは、１日あたりプラス 3～４ｇを目安に摂りましょう。

大島眼科病院　栄養課