

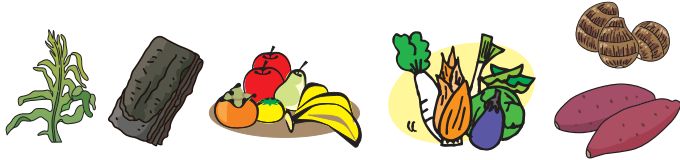
食物繊維でアンチエイジング

食物繊維とは!?

ヒトの身体の中には食べ物を消化・吸収するための様々な消化酵素をもっています。この消化酵素で消化できない成分をまとめて食物繊維といいます。

食物繊維には水に溶けるもの（水溶性食物繊維）と水に溶けないもの（不溶性食物繊維）があります。

水溶性食物繊維を多く含む食品

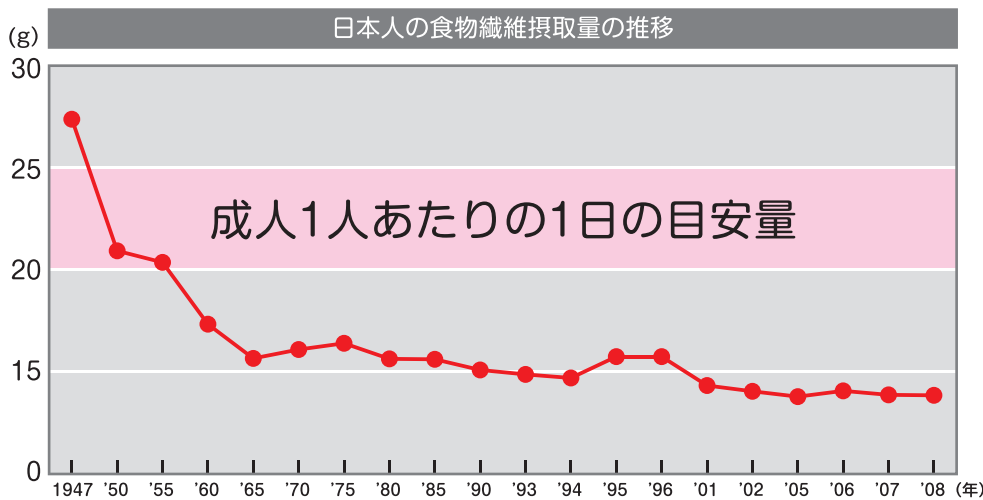


海藻類、果物、野菜、芋類、こんにゃく芋などに多く含まれる

不溶性食物繊維を多く含む食品



穀類、野菜、豆、果物、海藻類、きのこ類、こんにゃく、甲殻類の殻など



成人1人あたりの1日の目安量

辻 啓介ら：日本家政学会誌, 45(12), 1079, 1994 国民栄養調査、国民健康・栄養調査

食物繊維の摂取の目安は、普通成人1人あたり1日に20g～25gですが食生活の変化に伴い、摂取量も減少していきました。



食物繊維のはたらき

- ・ 噛む回数が増える
- ・ 満腹感が得られる
- ・ 便通を整えて、便量が増える
- ・ 食後の血糖値の上昇を抑える
- ・ 血液中のコレステロール値を下げる
- ・ 腸内細菌により、腸内環境を整える
- ・ 発がん物質などを吸着し、排泄する

肥満予防

便秘予防

脂質異常症
予防

大腸がん
予防

糖尿病
予防

