



食物繊維って？

食物繊維とは、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分です。食物繊維は水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維の2つがあります。

不溶性食物繊維


玄米・根菜・イモ類・豆類・葉物・タケノコ・切り干し大根・干し柿・キノコ類など

-  **固いため、よく噛む** → **満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ**
-  **胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を促す** → **便秘解消**
- 腸の中の有害・余分な物を一緒に出す** → **腸内環境を整える**



水溶性食物繊維

オクラ・海藻・納豆などのネバネバ系・果物・もち麦・らっきょう・かんぴょう・オリゴ糖など
水溶性食物繊維は水に溶けるとゲル状になります。

-  **水に溶けて便を軟らかくする** → **便秘解消**
- 食べ物の消化・吸収を穏やかにする** → **糖尿病予防**
- 粘着性があり胃腸内をゆっくり移動する** → **食べ過ぎの抑制、腹持ち◎**



ほとんどの食品は、不溶性と水溶性の両方を含んでいます。

どちらのタイプの食物繊維も、バランス良く取り入れましょう！

便秘のタイプを知って、対策しましょう！

弛緩性(しかんせい)便秘	痙攣性(けいれんせい)便秘	直腸性便秘
<p>腸が動かないことで、便秘になってしまうタイプ。野菜不足・運動不足が原因です。</p> <p>対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 水溶性・不溶性どちらの食物繊維もしっかり摂る ● 水分を十分に摂る ● 油脂を適度に摂る(腸での潤滑油となる) ● 決まった時間に排便習慣 	<p>腸が痙攣して腸の一部がねじれてしまい、便が出にくくなってしまうタイプです。ストレスや不規則な生活による、自律神経の乱れで起こります。</p> <p>対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 刺激の多い食品や調理法、油脂の過剰摂取は避ける ● 不溶性食物繊維は腸を刺激してしまうので、水溶性食物繊維を摂る(不溶性はかえって悪化してしまいます) ● 繊維を柔らかくするため、加熱調理がおすすめ 	<p>便が大腸ではなく、直腸でとどまって出にくいタイプです。トイレに行くのを我慢したり、下剤を使いすぎて起こります。</p> <p>対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 水溶性食物繊維を摂取し、便を柔らかくする

