

# 食物繊維・オリゴ糖について

## 食物繊維・オリゴ糖の働き

●**便通改善**

蠕動運動(ぜんどううんどう)を活発にしたり、水分吸収作用(便を柔らかくし排便を促す)があります。

●**血糖値・コレステロール値抑制**

血糖値の上昇をゆるやかにしたり、コレステロールの排泄を促進させる作用があります。

●**有害物質排出**

悪玉菌が作り出した有害物質を体外に運び出します。

●**腸内フローラ改善**

善玉菌を増加させる効果があります。

便秘の大きな原因の一つ“食物繊維不足”。食物繊維が不足すると、腸内で善玉菌(乳酸菌)の減少や消化吸収機能の低下など、腸内環境が悪化し、排便を阻害してしまいます。

食物繊維不足は便秘だけでなく、痔・糖尿病・大腸ガン・肥満・動脈硬化などのさまざまな病気の引き金にもなりかねませんので、過剰摂取に注意しながら、積極的に食物繊維の多い食品を摂ることが重要です。

## 食物繊維が多く含まれる食品

・寒天・海藻類・ひじき・蒟蒻(こんにゃく)



・豆類(大豆(納豆))・さつまいも・ごぼう



・しいたけ・干し柿・そば・キノコ類・玄米(発芽玄米)



・果物全般(熟しきらないバナナ・イチジク・りんご)・野菜全般



食物繊維の過剰摂取はビタミンや、鉄・銅・亜鉛・カルシウムなどの栄養素の吸収率を低下させますので、便秘を解消したいからと、過剰摂取は避けたほ

うが良いでしょう(特に子供や高齢者の過剰摂取は控えましょう)。