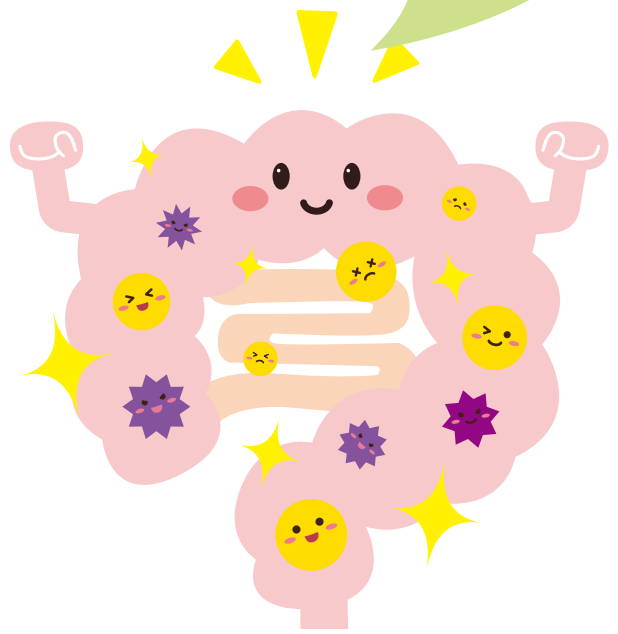


“食物繊維”を知っていますか？



【腸内環境を整える 『第6の栄養素』＝“食物繊維”】

人の腸内には約1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息し、その形態が花畑（フローラ）のように見えることから腸内フローラと呼ばれています。腸内細菌は、善玉の菌と悪玉の菌、そのどちらでもない中間の菌の3グループで構成され、これらの菌は互いに密接な関係を持ち、複雑にバランスをとっています。五大栄養素の炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンの他、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ている食物繊維は、『第6の栄養素』と呼ばれています。



水溶性食物繊維

腸内の善玉菌を増やしたり、便を柔らかくしたりする作用があります。

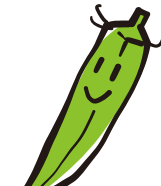
《多く含む食材の一例》



大麦



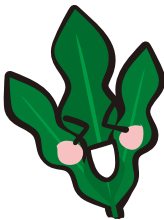
じゃがいも



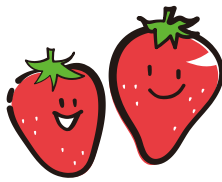
オクラ



らっきょう



海藻類



いちご

食物繊維は、水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」の2種類に分けられます。

【食物繊維の種類と役割】

不溶性食物繊維

便の量を増やして腸管を刺激し、腸の運動を活発化させ、便通を整える働きをします。

《多く含む食材の一例》



玄米



豆類



ナッツ類



ごぼう



ほうれん草



きのこ類

食物繊維はなぜ必要なの？

食物繊維は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで達し、便秘予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血糖中のコレステロール濃度低下など、多くの生理機能が明らかになっており、積極的に摂取することが勧められています。また、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあり、これらを摂り過ぎることで引き起こされる肥満や脂質異常症（高脂血症）・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待されています。



(参照：厚生労働省Webサイト「e-ヘルスネット」)

食育推進にむけての提案



公益財団法人
岡山県学校給食会

URL : <https://www.ogk.or.jp/>

