



いつも大変お世話になっております。
おべんとね! っと事務局です。

今月のテーマは、「食物繊維」です。

よく目にする栄養成分、食物繊維。「食物繊維が入っているから、健康に良さそうだ」と思い、何となく商品を購入している方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな食物繊維のパワーを、詳しくご説明いたします。

食物繊維とは

食物繊維とは、消化酵素では消化されない成分とされています。エネルギーとして活用されないため、詳細な研究が進む前は、不要な栄養成分とされていました。しかし、さまざまな研究が行われるにつれ、腸の健康だけでなく、美容や生活習慣病にも効果があることがわかってきました。

食物繊維の種類と効果

食物繊維は、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維という、2つの種類に分けられます。この2つの食物繊維の性質はそれぞれ異なりますが、水溶性食物繊維：不溶性食物繊維=1：2の割合で摂取することが理想と言われています。それぞれの食物繊維の特徴を見ていきましょう。

1つ目は、水溶性食物繊維という種類です。主に海藻類などに含まれ、ねばねばした食物繊維です。粘性があるため、胃腸内をゆっくりと動くため、腹持ちがよく食べすぎ防止に効果があります。また、気になる糖質の吸収をおだやかにし、血糖値の急激な上昇を抑えます。昼食後はすぐに眠くなってしまふ...という方は、血糖値の乱高下（急上昇・急降下）が起こっている可能性がありますので、水溶性食物繊維はおすすめの成分です。ダイエット効果やメタボ対策ももちろん期待できますね。また、血中のコレステロールや、血圧を下げる作用もあるとされ、さまざまな生活習慣病の予防に効果があります。

2つ目は、不溶性食物繊維という種類です。主に穀類や豆类などに含まれ、がさがさした食物繊維です。保水性があるため、胃や腸で水分を吸収して膨らみ、便のかさを増やしてくれます。さらに、腸を刺激し、ぜんどう運動を活発にしますので、便秘解消効果は抜群です。

また、どちらの食物繊維も、腸内で善玉菌の餌となりますので、悪玉菌を減少させるため、整腸作用があります。腸の状態が良好だと、美肌効果も期待できますので、食物繊維は女性にも嬉しい成分ですね。

食物繊維を多く含む食品

水溶性食物繊維は、海藻類（昆布、わかめ、めかぶなど）、きのこ類（しいたけ、えのきなど）などに多く含まれています。主に和食のおかずにも多く含まれている食材ですので、健康診断の値が気になる方は、和食のお弁当を選ぶのも良いですね。また、ご自宅の食事でも、めかぶやもずくといった、手軽に海藻類を摂れる食品を常備しておくのもおすすめです。

一方、不溶性食物繊維は、豆類（いんげん豆、えんどう豆、大豆など）、穀類（ライ麦、小麦、大麦などの雑穀など）などに多く含まれています。豆類は洋食のおかずにも使われているものですので、便通が気になる方は、豆類を意識してお弁当を選んでみてはいかがでしょうか。また、不溶性食物繊維は穀類に多く含まれるため、3食の主食（米やパン）でコツコツと摂ることができます。玄米や雑穀米を選ぶ、全粒粉パンを選ぶなど、毎日の工夫次第で、摂る量を増やすことができます。

食物繊維を意識すると、食事の栄養バランスが整います

日々の食事で食物繊維を意識すると、自然と副菜（野菜、きのこ類、海藻類）を取り入れるようになります。主食・主菜（肉、魚、卵、大豆など）・副菜が整った食事は、ダイエットやメタボだけでなく、生活習慣病の予防にもつながる食事の形です。ぜひ、今日のお食事から食物繊維を意識してみませんか。

【メールマガジンの配信停止について】

メールマガジンの配信停止を希望される方は、お手数ですが、下記URLより手続きをお願いいたします。

https://www.obentonet.jp/mailmag_cancel.html

♪*:. 。 ☆... :.*・♪*:. 。 ☆... :.*・♪*:. 。 ☆... :.*・♪*:. 。 ☆... :.*・♪

あなたのオフィスでステキなランチタイム

おべんとね！っと事務局

<https://www.obentonet.jp>

<お問い合わせ>

https://www.obentonet.jp/apply.html?id=INQUIRY_NOT-MEMBER

午前9時？12時、午後1時？5時（土日祝、年末年始休業）

♪*:. 。 ☆... :.*・♪*:. 。 ☆... :.*・♪*:. 。 ☆... :.*・♪*:. 。 ☆... :.*・♪

- * このメールは配信専用のアドレスで配信されています。
このメールに返信されても、返信内容の確認およびご返答ができません。
あらかじめご了承ください。