

# 腸を動かす 繊維のちから

消化されない食物繊維は  
ダイエットの強い味方！

食物繊維は『日本食品標準成分表』によると「人の消化酵素では消化されない食品中の難消化性成分の総体」と定義されています。

難しそうな話ですが、要するに人間の体に消化・吸収されない成分なのです。その意味ではビタミンやたんぱく質などの栄養成分のように消化・吸収されることでその力を発揮する食品とは性質が違うと言えます。

「とにかく栄養を摂らなければ…」という側面から見ると、軽視されてしまいがちな食物繊維ではありますが、消化されやすい食事はばかりをしていると、カスが長く大腸にとどまってなかなか排泄されず便秘となってしまいます。

こういった原因が大腸ガンの要因になっているとイギリスの医師が発表をした

column  
1



ことで、食物繊維は世界中で注目されるようになりました。

それでは食物繊維は消化・吸収されずに体内でどういった働きをしているのでしょうか。

食物繊維がダイエットに適している特徴は「体内に入ってから便として排出されるまで」の過程にあります。

通常、食べ物は胃で消化され小腸で吸収されることで体内に取り込まれていきます。食物繊維はこの小腸を通るときに脂肪・糖質・たんぱく質などを一緒に包み込んで流すという性質があります。

余分な栄養素が体に吸収されるまえに排出する働きがあるので、「食べることでの肥満」を防ぐことができます。

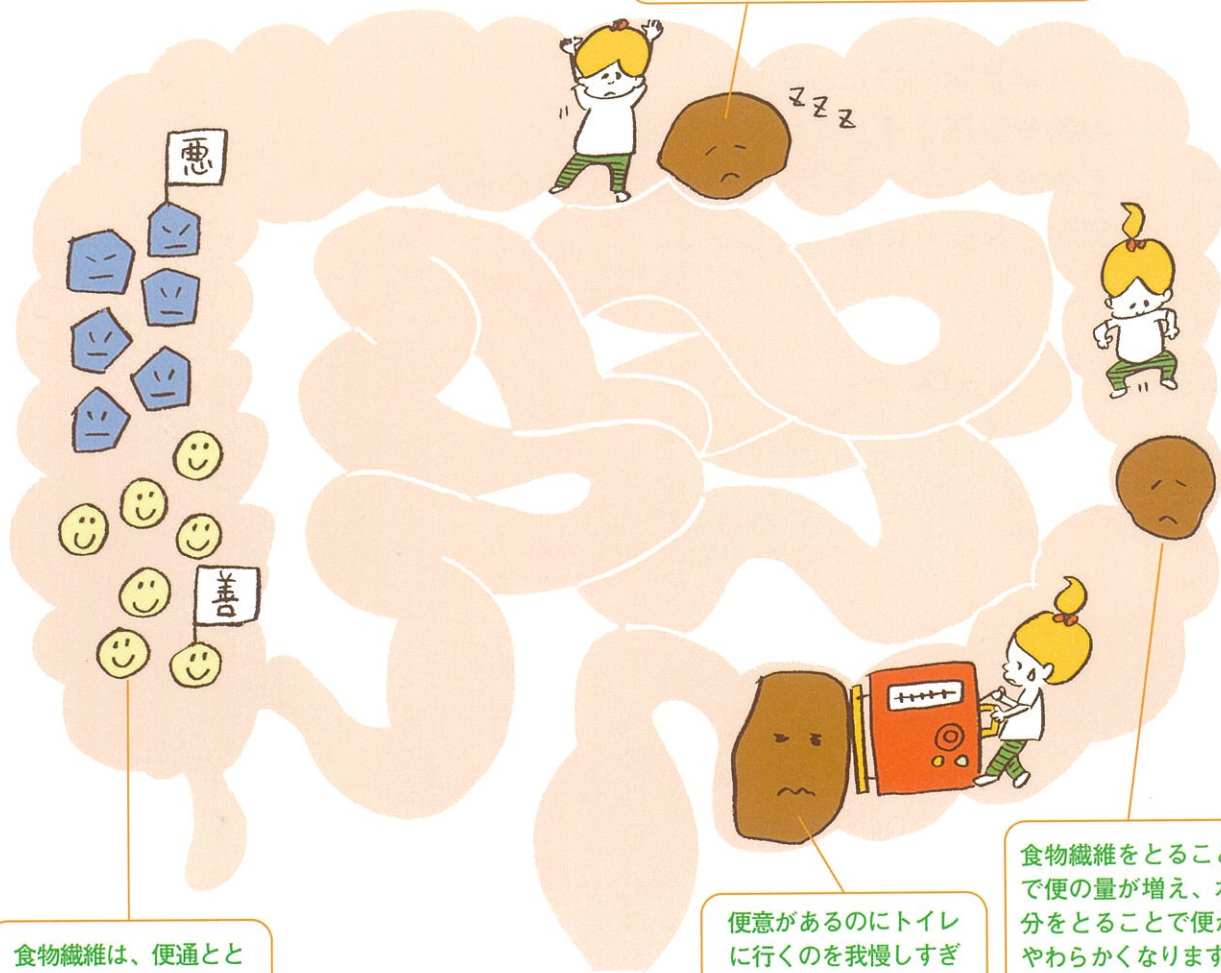
また、食物繊維は低カロリーのわりに満腹感を得られる食べ物が多いので、食事制限をするようなダイエットに比べストレスのない食生活が送れるメリットもあります。





## 食物繊維のはたらきは腸にとって欠かせない

便を動かす腸のぜん動運動が弱まっていると便は先に進んでくれません。食物繊維をとることで腸を活発にしましょう。



食物繊維は、便通とともに体の中の老廃物を排出してくれます。これにより悪玉菌が減り善玉菌が増えて、腸内環境も改善されます。

便意があるのにトイレに行くのを我慢しすぎていると、やがて便意が鈍くなり、ぜん動運動も弱まってしまいます。排便リズムを取り戻しましょう。

食物繊維をとることで便の量が増え、水分をとることで便がやわらかくなります。すると、便の流れが活発になります。