



発祥地では毎年桜まつりが開催される河津桜、
一定早く綺麗な花が楽しめますね 平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

暖かな季節が近づいてきました。新型コロナの流行がはじまってから、3年が過ぎました。この特異なウイルスも徐々に穏やかなウイルスとなっていくのでしょうか。ワクチンなどで対策が必要な新たなウイルス感染症が起きないといひのですが。個人でできることは、食事、睡眠などで、健康な体を保つことです。また、ウイルス感染症のようなものは社会で協力し対策を立てることが必要です。今回の話題は、1. 食物繊維の腸内での働き、2. 地域包括ケアにおける医薬連携についてです。健康を守る上で大事なミクロとマクロの話題です。みなさまの記憶の片すみに残れば幸いです。

食物繊維と腸内環境について

はじめに

食物繊維は腸内環境を整えると言われていますが、腸内でどのような働きをしているか知っていますか？

ヒトは、食物を消化して体内に必要な栄養素を取り込んで生きていますが、食物繊維は「ヒトの消化酵素では消化できないもの」とされています。では、どのように役立っているのでしょうか。

腸内細菌のエサとなっている！

食物繊維は消化酵素の影響を受けずに大腸まで届き、腸内に棲む細菌のエサとして、発酵代謝されます。発酵により「酸」が生まれ、腸内が弱酸性に保たれます。弱酸性下は、身体にとって良い働きをする善玉菌が生息しやすい環境であり、増殖を助けます。反対に有害な悪玉菌にとっては生息しにくく、増殖が抑制されます。このように、食物繊維は腸内細菌のエサとして使われ、善玉菌を増やしたり、酸を生産することで腸内の環境を整えているのです。

腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分けられます。中でも日和見菌の割合が一番多いと言われています。日和見菌は善玉菌が悪玉菌の多い方に味方をし、腸内環境のバランスが崩れ悪玉菌が優勢な環境では、下痢や便秘など身体に悪影響を及ぼします。善玉菌が優勢な腸内環境を保ち、日和見菌を味方につけることが健康を保つために重要だと言えます。

食物繊維の種類と役割

食物繊維は水に溶けにくい不溶性食物繊維と溶けやすい水溶性食物繊維に分けられます。

不溶性食物繊維：水を吸収し膨らみ、便のカサを多くする

腸壁を刺激し排便を促す

腸内の有害物質をからめて排出する

水溶性食物繊維：便を柔らかくして出しやすくする

腸内細菌のエサとなり増殖を助ける、酸を生み出す

不溶性・水溶性それぞれ腸内の良い環境を保つために欠かせない役割があります。どちらもバランス良く摂るようにしましょう。

また、食物繊維の発酵により生み出される「酸」は、腸内環境を整える他にも、

- ・ 大腸の細胞を元気にし動きをよくする
 - ・ ミネラルの吸収を助ける
 - ・ 肝臓での脂質合成を抑制しコレステロール値を下げる
- などさまざまな体に良い影響を及ぼすことが知られています。

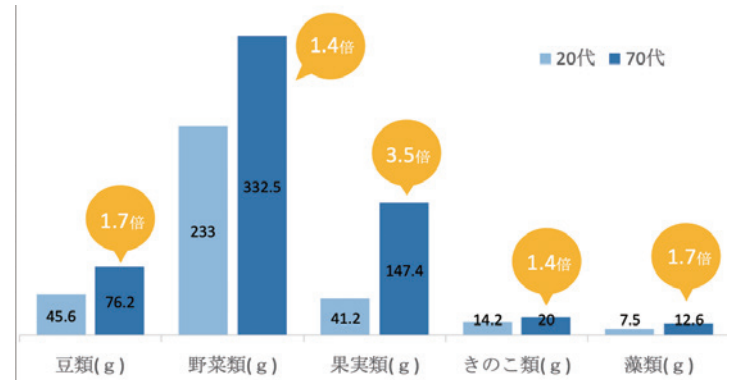


食物繊維の摂取状況

厚生労働省が行っている国民健康・栄養調査にて、1日当たりの栄養素・食品群の摂取量が年代別で出されています。令和元年の食物繊維摂取量は男女共に60代以下が食事摂取基準で定められている目標量に達していない年代が多く、目標量より1g~3.5g程度不足している結果となりました。

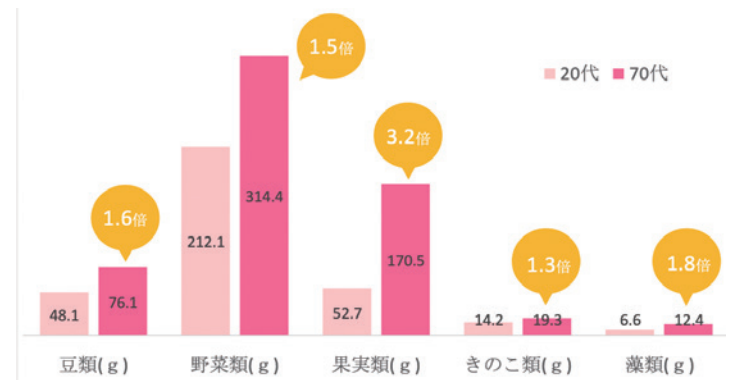
食品群別の摂取量を見てみると、60代以上では男女共に、食物繊維を多く含む食品群(豆類・野菜類・果実類・藻類・きのこ類)の摂取量が多い傾向が見られました。特に20代に比べ70代では摂取量が1.3倍~3.5倍となりました。

図1 20代70代 食品群別摂取量の比較 (男性)



出典：令和元年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

図2 20代70代 食品群別摂取量の比較 (女性)



出典：令和元年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

食事にプラス1品、食物繊維を意識してみよう

豆類・野菜類・果実類・藻類・きのこ類を意識していつもの食事に取り入れてみましょう。これらの食品群を使用しおかずを1品追加することで、1食あたり+1~4g程度(食材や量により変動あり)の食物繊維を摂取できると考えられます。特に丼ものや麺類ばかりでは不足しがち。まずは1日の食事のうち、どこか1回からでも取り入れてみましょう。また、穀物にも食物繊維は豊富に含まれています。白米に押し麦や玄米を混ぜたり、全粒粉パンやライ麦入りのパンを選ぶのも良いでしょう。

おわりに

私たちの食べたもので腸内の環境は変わります。

日々の食事から食物繊維を積極的に摂り、健康な腸を育てていきましょう。

(相模原市栄養士会 大木場 華枝)

