

## 第14回 栄養指導 — 糖尿病食事療法のポイント — 食物繊維の上手な摂り方

永尾 醫院

食物繊維とは、「人間の消化酵素で消化されない食品中の難消化成分です。これらは、かつて栄養面からは価値のないものとされてきましたが、現在では生活習慣の予防に役立つ栄養素として、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルとならび第6の栄養素として注目されています。

食物繊維自体消化されませんが、体の中を通過するときにより働きをし、便秘の予防や体内の老廃物の排泄に役立っています。

一般に、食物繊維は水溶性と不溶性の2種類に大別され、水溶性食物繊維は、果物、野菜、海藻等に多く含まれ、またカニやエビのからにもふくまれており、最近甘味料として利用されているオリゴ糖や嗜好飲料などに利用されている難消化性デキストリンも水溶性食物繊維に分類されます。

食物繊維には、消化管内で食物の拡散防止、保水作用による吸水、脂肪やコレステロールを吸着する作用があり、食物繊維をとることで、食後の急激な血糖上昇を抑制し血液中のコレステロールを低下させる働きがあります。そのため食事療法の指導では、食物繊維を十分にとることをすすめます。

現代の食生活では、外食や中食（調理済みの食品、コンビニエンスの弁当など）を利用することが多いので、意識して食物繊維を多く含む食品を食べるようにしないと、1日の目標摂取量（20～25g程度）を摂ることが難しく、上手に摂る工夫が必要となります。

### 食物繊維の分類

種類	働き	種類・多く含む食品
不溶性食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> <li>便の量を増加させる。</li> <li>便秘の予防・解消する。</li> <li>腸内の有害物質を吸着し排泄させる。</li> <li>腸内の有用菌をふやす。</li> <li>大腸がんのリスクを下げる。</li> <li>肥満を防止する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>セルロース</b>: 穀類、野菜</li> <li><b>ヘミセルロース</b>: 穀類、豆類、野菜、海藻類</li> <li><b>リグニン</b>: 豆類、穀類のふすま、野菜、ココア</li> <li><b>イヌリン</b>: ゆり根、ごぼう、きくも</li> </ul>
水溶性食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> <li>血糖の上昇を緩やかにする。</li> <li>高脂血症を予防する。</li> <li>腸内の有害物質を吸着し排泄させる。</li> <li>高血圧、肥満を予防する。</li> <li>発がんのリスクを下げる。</li> <li>便秘を予防する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ペクチン</b>: 果物（いちご・りんごなど）、野菜</li> <li><b>グアガム</b>: マメ科の植物</li> <li><b>アルギン酸ナトリウム</b>: 昆布、わかめ</li> <li><b>グルコマンナン</b>: こんにやく</li> <li><b>難消化性デキストリン</b>: <b>オリゴ糖</b></li> </ul>

### 糖尿病に、効果があるといわれている理由

- 食物繊維を多く含む野菜・海藻などの食品は低エネルギーであること。
- 食物繊維が多いため良くかんで食べなければならなくなるため、ゆっくりと消化・吸収が行われること。
- 栄養素が腸管において吸収される時間を遅らせる作用があること。

（食後の血糖値の上昇が穏やかに行われる）

糖尿病の食事療法のなかでバランスのとれた食事が重要ですが、その中での食物繊維を十分とることは重要なポイントとなります。

次のことを参考にして食物繊維を上手に摂りましょう。

## 【食物繊維の上手なとり方 4つのポイント】

### ① 主食に食物繊維の多い食品を摂りましょう。

主食には、できれば精白度の低い食物繊維を多く含んだものを選ぶことが大切です。米よりも胚芽精米玄米、コーンフレーク、オートミールなど、パンは、胚芽パンライ麦パンなどにし、麺類は、うどんよりそばにするとよいでしょう。主食の米やパン等を、指示単位の範囲内で、豆やいも、かぼちゃなどに換えるようにしましょう。

### ② 野菜は生のサラダばかりではなく、煮たり茹でたりして、カサを減らしてとると、食物繊維を効果的にとることができます。

緑黄色野菜や淡色野菜など、いろいろな野菜を組み合わせると、ビタミンやミネラルの補給にもつながります。

### ③ 低カロリーのかのこや海藻、こんにゃくなどは、ミネラルや食物繊維を多く含む食品なので、副菜の1品として献立に取り入れましょう。

### ④ 食物繊維は、体によいものだからといって毎日大量にとりすぎないようにしましょう。

## 食物繊維の摂取目安量

栄養所要量では、1000kcal摂取ごとに食物繊維10g程度の摂取が望まれています。非水溶性食物繊維と水溶性食物繊維の割合は、便通を理想的な状態にする3:1が好ましいとされています。

最近では、食物繊維が入った嗜好飲料など、自然食品でないものからとることが増え、とりすぎが原因で下痢を引き起こし、必要なミネラルまでも排出する場合がありますので、注意が必要です。以上のことをふまえ、食事療法をより効果のあるものにしていきましょう。

## 食事で食物繊維をとりましょう。

食物繊維を多く含む食品や毎食食べる主食に含まれる量を確認チェックしましょう。

### 食物繊維を多く含む食品(★常用量g当り)

食品名	目安量(g)★	食物繊維(g)	食品名	目安量(g)★	食物繊維(g)
じゃが芋	80	1.0	海苔	2	0.7
さつまいも	50	1.1	昆布	5	1.4
さといも	80	1.8	ひじき	5	2.1
かぼちゃ	80	2.9	生椎茸	15	0.5
とうもろこし	50	1.6	しめじ	50	1.8
枝豆	50	1.8	えのきだけ	50	1.9
いんげん豆	50	6.6	エリンギ	50	2.1
納豆	40	2.7	ブロッコリー	50	2.2
グリーンピース	20	0.5	ほうれん草	50	1.4
大豆	30	2.1	はくさい	100	1.1
おから	50	2.5	ごぼう	30	1.7
キウイ	70	2.0	大根	100	1.3
りんご	80	1.2	切干大根	7	1.4
いちご	80	1.0	胡瓜	50	0.6
バナナ	100	1.1	たけのこ	30	1.0
みかん	70	0.3	トマト	100	1.0

### 穀類・麺類の食物繊維

食品名	目安量(g)	食物繊維(g)
ご飯(白米)	150	0.4
玄米	150	2.1
雑穀ご飯	150	1.1
食パン	60	1.4
ライ麦パン	60	3.4
シリアル	40	11
スパゲティ(乾)	80	2.2
そば(乾)	100	4.7
そば(茹)	180	3.6
うどん(茹)	240	1.9



