

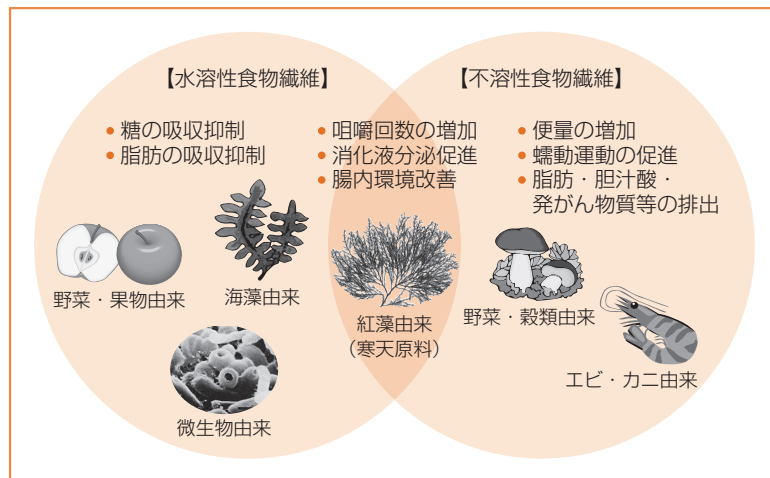


図 1 食物繊維の種類と機能

水溶性食物
繊維

不溶性食物繊維には野菜や穀類など植物の外皮を構成するセルロース、ヘミセルロースなどが含まれ、植物性以外ではエビやカニ類の外骨格成分であるキチン、キトサンが含まれる。一方、水溶性食物繊維は植物由来のもの、微生物が産生するもの、および藻類由来のものなどに分類される。植物由来のものとしては、グアー豆に含まれるグアーガム、果実の果皮などに多く含まれるペクチンなどが挙げられる。またこのほかに、トウモロコシデンプンを原料として人工的に合成されるポリデキストロースや難消化性デキストリンもある。微生物が産生するものとしては、キサンタンガム、ジェランガムな



ワンポイント

アドバイス



食物繊維の多い食品は便秘予防に有効と思われますが、意識的に摂取しないと不足しがちになるものなのではないでしょうか？

近年では、国民のライフスタイルや価値観・ニーズが高度化・多様化し、食生活や食を取り巻く環境が急激に変わってきています。従来の、米を中心とした多様な副食からなるいわゆる「日本型食生活」を基本とした食生活スタイルから、個人の好みに合わせた食生活スタイルへと食の多様化がさらに進展しています。その結果、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れなどが生じ、これに伴って食物繊維摂取量も減少傾向にあります。

腎臓病者ではカリウムや水分などの摂取制限があるため、食物繊維の摂取がさらに困難な状況であるといっても過言ではありません。便秘や生活習慣病を予防・改善するためにも、食物繊維含量の多い食品を意識して摂取することが重要です。(唐澤幸司)