

食物繊維の生理作用

近年の研究により、食物繊維の様々な生理作用が明らかになってきました。
食物繊維には**水溶性**と**不溶性**の2種類があります。

水溶性食物繊維

食品の水分をまきこんでゲル化する性質があります。余分な糖や脂質を吸着することで、生活習慣病予防などに効果的です。

昆布、わかめ、果物などに含まれている、アルギン酸、マンナン、ペクチンなどが代表的なものです。
サプリメントに含まれる軟消化性デキストリンやグァーガム分解物も水溶性食物繊維の一種です。



水溶性食物繊維が
5g 不足しています！

不溶性食物繊維

水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して蠕動運動を活発にして便通を促進します。

野菜類、穀類、豆類、イモ類、きのこ類、果実類に含まれているセルロース、ヘミセルロース、リグニンなどが代表的なものです。



※高齢者など腸の動きが悪い場合はイレウスの原因にもなるため、摂りすぎには注意が必要です。

食物繊維の目標摂取量は1日約20gですが、日本人の平均摂取量は13～14gです。また水溶性食物繊維が不足する傾向が見られます。

水溶性食物繊維サプリメントの効果

不足分をサプリメントで
補う方法もお勧めです

整腸作用

水分を抱え込み保持するため、便のやわらかさを保ち、下痢を起こさず便量を増やし、便の通過時間を短縮させます。また腸内細菌叢を改善させます。

食後高血糖の改善作用

小腸粘膜において糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。

血清脂質の低下作用

脂質の吸収を抑制することで総コレステロール、中性脂肪の低下が期待できます。

内臓脂肪の低減作用

トクホ製品では、肥満の被検者において内臓脂肪面積が有意に低下したとの報告があります。

排便コントロールでお困りではありませんか？

経管栄養中の入院患者に食物繊維サプリメント使用した結果、便性改善が認められた症例を経験しました。

売店でも『水溶性食物繊維サプリメント(5g含有)』の取り扱いがございます。

お茶に良く溶けますので、お食事と一緒に飲みください。