

食物繊維のスーパーパワー

# 野菜・果物 そして〇〇

食物繊維は、生活習慣病を防ぐための大切な成分です。野菜・果物、そして“穀物”のとり方を工夫して、食物繊維を積極的にとりましょう。

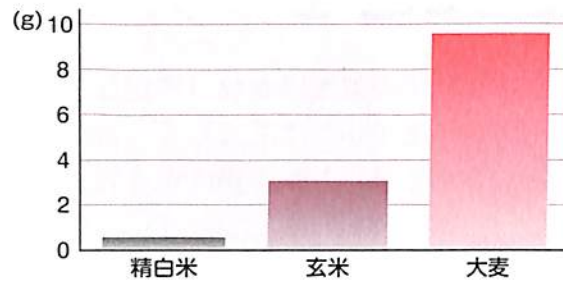
## 佐々木 敏

東京大学大学院 教授

食物繊維には生活習慣病を防ぐ効果がある

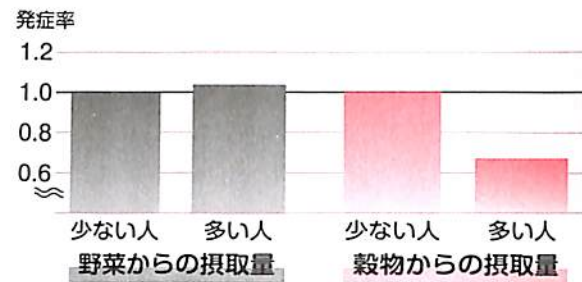
食物繊維は炭水化物の一種です。食べても消化・吸収されることはなく、栄養的な価値はありません。しかし、糖質の吸収を緩やかにしたり、脂質など「とりすぎると体に悪影響を及ぼす栄養素」の吸収を阻むことで、健康によい影響を及ぼします。

### 精白米と玄米、大麦の食物繊維量の比較(100g当たり)



大麦には100g当たり9.6g、玄米には3g、精白米には0.5g含まれている。精白米は、皮と胚芽を取り除いているため、含まれる食物繊維の量が少ない。

### 穀物と野菜の摂取量と糖尿病の発症率の関係



(Schulze MB, et al. Arch Intern Med. 2007)

野菜から食物繊維を1日6.1g多くとった人は糖尿病の発症率はあまり変わらないが、穀物から食物繊維を1日9.2g多くとった人は糖尿病の発症率が大幅に低かった。

### 食物繊維が豊富な野菜と果物

#### ●野菜

- ・ごぼう ・ほうれんそう ・にんじん
- ・ピーマン ・れんこん ・キャベツ
- ・小松菜 ・葉付きのかぶ など

#### ●果物

- ・りんご ・キウイフルーツ ・バナナ
- ・桃 ・さくらんぼ など

食物繊維は、満腹感が得られやすいため食べすぎを防いで、肥満予防にもつながります。また、コレステロールの吸収を抑えることで動脈硬化を予防し、その結果として心筋梗塞などを予防することが期待できます。肥満や動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、毎日の食事で、日常的に食物繊維をとることがとても大切なことです。

#### ■食生活を見直す

日常的に食物繊維をたっぷりとるには、毎日たくさん食べる主食、つまり穀物から食物繊維をとることが最も効果的です。しかし残念なことに、穀物からとる食物繊維の量は年々減っています。理由は、白米(精白米)が好まれるようになったことにあります。精白米に含まれる食物繊維は少なく、玄米の1/6の量しか含まれていません。大麦も食物繊維が豊富に含まれていますが、次第に食べられなくなってきました。

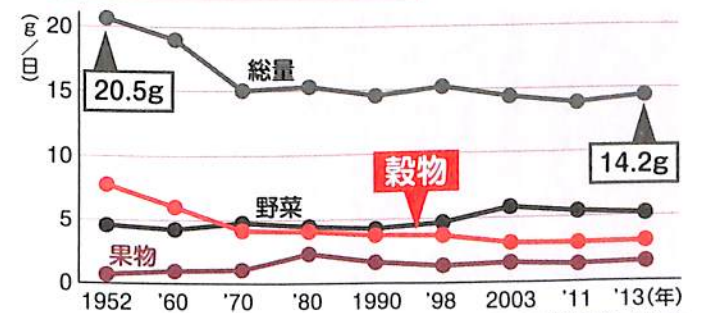
穀物の食物繊維には、野菜の食物繊維に比べて、糖尿病予防に優れた作用があることもわかっています。食物繊維の摂取量と糖尿病の発症率の関連を調べた研

糖値の上昇を緩やかにしてくれるのです。

穀物の食物繊維をたくさんとるには、大麦入りの麦ご飯、精製度の低い玄米や胚芽米などがおすすめです。

また、パンや麺類といった、穀物からつくられた食品にも食物繊維は含まれています。白いパンよりライ麦パン、普通のパスタより全粒粉のパスタのほうが食物繊維がより多く含まれています。ただし、麺類の汁には食塩が多く含まれるので注意が必要です。食塩のとりすぎは、血圧を上げるなどの悪影響があります。

### 食物繊維摂取量の推移



(Nakaji S, et al. Eur J Nutr. 2002 「国民健康・栄養調査報告書」厚生労働省より作成)

食物繊維の摂取量が減ったのは、主食である穀物からとる量が減ったため。1950年代には、麦ご飯など食物繊維を多く含む穀物を食べていたが、白米の台頭により、摂取量が減った。

1日5皿分にあたるおよそ400gの野菜・果物をとるとよい

野菜と果物を合わせて1日およそ400g食べると、死亡率が下がることがわかっています。この量は、大体5皿分に相当します。野菜3皿、果物2皿くらいの割合がよいとされていますが、比率は若干変わってもかまいません。

野菜や果物にも、食物繊維が豊富に含まれています。よくかんで食べることで、食べすぎを抑え、肥満を予防してくれます。

果物には、ペクチンという水溶性の食物繊維が多く含まれています。水溶性の食物繊維はいわゆる悪玉コレステロールといわれるLDLコレステロールを減らす働きがあります。

果物には糖が多く含まれますが、1日250gくらいまでなら果物をとると、むしろ糖尿病の発症率が下がることが複数の研究からわかっています。野菜や果物には、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。たっぷり食べましょう。

\*1 Wang X, et al. BMJ. 2014  
\*2 Li M, et al. BMJ Open. 2014 など



## 食物繊維のスーパーパワー 上手にとるコツ

日本人の食物繊維の摂取量はかなり不足しています。毎日の食事を少しだけ工夫して、おいしく、楽しみながらとることが、摂取量を増やすコツです。

佐々木 敏  
東京大学大学院 教授

### 小さな工夫で 食物繊維の摂取量を増やす

食物繊維がもつ生活習慣病予防効果を期待するには、1日24g以上をとるのが理想的です。しかし、日本人の食物繊維の平均摂取量は1日およそ14gと少なく、目標量として決められた食事摂取基準（男性20g以上、女性18g以上）にも足りていないのが現状です。

食物繊維の摂取量を増やすには、まず主食を麦ご飯や精製度の低い玄米や胚芽米、全粒粉のパンなどに替えましょう。

また、いつもの食事に野菜やきのこ、海藻などを加えるのも摂取量を手軽に増やすコツです。カップ麺に電子レンジで温めた野菜をのせれば、簡単に食物繊維を

とることが出来ます。食物繊維が豊富な皮や葉の部分を使うのもポイントです。

小さな工夫でも、毎食続ければ1日の食物繊維の量は確実に増えます。

佐々木敏(ささき・さとし) ●1981年京都大学工学部卒業。89年大阪大学医学部卒業。専門は栄養疫学

### 食物繊維を増やすコツ

#### ケーススタディ1 男性 白米を麦ご飯や玄米に替えて 食物繊維量を増やす

取り入れやすい穀物をメニューに加える。麦ご飯や玄米には、精白された白米よりも食物繊維が多く含まれている。このアレンジで、3食分の食物繊維の量は10.9gから24.6gになった。



●白米に大麦を混ぜる  
●キウイフルーツを足す  
好みの範囲で白米に大麦を混ぜ、キウイフルーツなどの果物を足す。白米と大麦は、4：1の割合で混ぜるとおいしくでき、食物繊維量を増やせる。



●にら、もやし、えのきだけなど  
野菜の入ったものに替える  
野菜やきのこのなどの具材をのせるほか、食物繊維が豊富な副菜をとるのもよい。カップ麺を食べる際は、もやしや小松菜を電子レンジで温めて加えるのが手軽でお勧め。



●白米を玄米に替える  
●納豆を足す  
●鶏肉のから揚げの下にサニーレタスを敷く  
変化をつけて玄米に替える。大豆類には食物繊維が豊富に含まれているので、納豆を加える。から揚げの下に敷いた葉物野菜から揚げを巻いて一緒に食べるとよい。

#### ケーススタディ2 女性

朝食にシリアルを加え、忙しい朝食に簡単なシリアルを加えるなどして、3食分の食物繊維の量は8.9gから23.3gに増えた。



●シリアルを加える  
●ほうれんそうとコーンのバター炒めを加える

小麦の表皮を使った食物繊維が多い小麦ふすま(ブラン)のシリアルもある。野菜は加熱するとかさが減り、多くとれる。



●パスタに小松菜としめじを足す

具材に小松菜としめじを足すほか、パスタは食物繊維が多く含まれる全粒粉のパスタに替えるのもよい。



●ナムルは大豆もやしに

緑豆もやしから大豆もやしに替えると、食物繊維の量が約2倍に増える。さらに1品、食物繊維が豊富な根菜料理を加えるのがお勧め。

### 食物繊維たっぷり根菜料理

【栄養指導】 美才治 真澄 (びさいじ・ますみ) 管理栄養士

#### しょうが風味の根菜きんぴら

食物繊維量(1人当たり) 4.0g

##### 材料(4人分)

ごぼう…1/2本  
にんじん…1/2本  
大根…2cm  
しょうが…30g  
えのきだけ…1袋  
大根の葉…1本分(5cm)  
ごま油…小さじ2  
酒…大さじ2  
しょうゆ…大さじ1  
みりん…大さじ1  
いりごま(白)…小さじ2

##### 作り方

- 1 たわしで軽くこすったごぼうを、皮ごと大きめのさがきにする。にんじん、大根、しょうがを皮ごと3~4mm角の拍子木切りにし、えのきだけは石づきを取り、半分に切る。大根の葉は根元を切る。
- 2 ごま油を熱したフライパンに、ごぼう、にんじん、大根、しょうがを中火で炒め、油が全体に回ったらえのきだけ、大根の葉を加えてさらに炒める。
- 3 Aを加え、汁けがなくなるまで炒める。器に盛り、いりごまを散らす。

#### 根菜カレー

食物繊維量(1人当たり) 11.8g

##### 材料(2人分)

れんこん…1/2本  
大根…1.5cm  
大根の葉…1本分(5cm)  
しいたけ…3コ  
たまねぎ…1/2コ  
トマト…1コ  
にんじん…1/2本  
大豆(水煮)…カップ1/2  
にんにく(みじん切り)…1かけ分  
オリーブ油…大さじ1  
水…カップ2 1/2  
固形チキンスープ(洋風)…1/2コ  
ウスターソース…大さじ1 1/2  
カレー粉…大さじ2 1/2  
塩…小さじ1/2  
大麦ご飯…400g

##### 作り方

- 1 れんこん、大根は皮ごと、しいたけは石づきを取り、1.5cmほどの角切りにする。大根の葉は小口切りにする。皮をむいたたまねぎ、トマトとにんじんは皮ごとすりおろす。
- 2 オリーブ油を入れた鍋に、にんにく、れんこん、大根を入れて中火で炒める。油が全体に回ったら、大豆、しいたけを加えてさらに中火で炒める。
- 3 すりおろしたたまねぎ、トマト、にんじんと水、スープの素を加えてふたをし、中火で15分間煮る。Aを加え、ふたをして中火で5分間煮る。大根の葉を加えて、サッと火を通す。器に大麦ご飯と一緒に盛る。

\*精白米と大麦を4：1の割合(容量比)で混ぜて炊いたもの。