

## 内科

# 水溶性食物繊維について

食物繊維を含む食品と聞くと、まずキャベツやほうれん草などの葉物やサツマイモなどを思い浮かべる人が多いでしょう。それらは水に溶けにくい不溶性食物繊維を多く含みますが、他に水溶性食物繊維と呼ばれる成分もあります。水溶性食物繊維には果物や野菜に含まれるペクチン、昆布やワカメなどのぬるぬる成分のアルギン

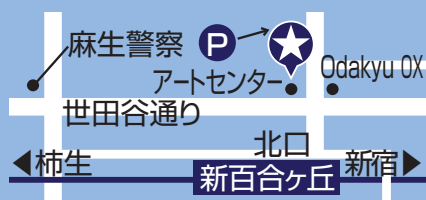
酸などがあります。これらには、小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。また、コレステロールを吸着して血中のコレステロール値を低下させたり、ナトリウムを排出することで高血圧を予防したりする効果もあります。さらに、腸管から吸収されないため便の水分量が多いまま大腸の下部まで到達するので、便秘の解消に役立ちます。水溶性食物繊維の多い食品には、テン

グサから作る寒天や、モロヘイヤ、オクラ、ゴマ、ゴボウなどがあります。取りすぎは軟便や下痢の原因となります。



■ 内科  
新百合山手福本内科

福本 学



☎044-955-8877  
麻生区万福寺6-7-2  
メディカルモリノビル2F  
<http://www.fukumotonaika.jp/>