

## 志野医師からひと言：健康寿命と食物繊維

健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)に良い影響を及ぼすものに食物繊維があります。

食物繊維とは“小腸で消化されず、そのまま大腸まで届く食品成分のこと”です。便秘を防ぐ効果が有名ですが、それ以外に、動脈硬化につながる生活習慣病の予防や、がんの発症リスクを低下させると報告されています。

食物繊維は動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれています。果物や野菜、海藻類から摂取される水溶性食物繊維は、水に溶けて腸内でゲル状になり、食後の血糖値の上昇をおだやかにしたり、コレステロールやナトリウムを体外に排出しやすくします。穀物、豆類、きのこ類に比較的多く含まれる不溶性食物繊維は、水を吸収して便の体積をふやし、整腸作用や大腸がんの予防に関係します。どちらの食物繊維も、いわゆる善玉菌のえさとなり腸内環境を改善し、免疫力を高めるとされています。バランスよく摂取できるよう、普段の食生活から意識したいものです。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

