



栄養だより

みなさんは、便秘でお悩みの方ではないでしょうか？ 

2026年 春号

便秘は女性に多い悩みですが、年齢を重ねるにつれて、男性にも増えていき、共通の悩みとなるようです。個人差はありますが、便秘とは、3日以上排便がなかったり、毎日排便があっても残便感があり、すっきりしない状態をさします。便秘を放っておくと、腸内環境が悪化することで、免疫機能が低下し病気にかかりやすくなります。今回は、腸の働きを助け、便秘改善に役立つ「食物繊維」についてお話しします。



食物繊維とは何でしょうか？ 

食物繊維は、私たちの体にとって「お腹をきれいにしてくれる掃除屋さん」のような存在です。人間は、食べ物に含まれるほとんどの栄養素を消化・吸収してエネルギーにします。しかし、食物繊維は、消化分解されずに大腸にまで届きます。この性質により、大腸内の環境を改善する腸内細菌に利用され、お腹の調子を整える手助けとなります。

食物繊維は性質によって「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」に分けられます。それぞれ働きが違うことから、どちらもバランス良く摂ることが大切です。

	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
特徴	水分を抱え込んで、粘り気のあるゼリー状（ゲル状）になります。腸内で便の水分を増やして、硬い便をやわらかくし、スムーズな排便を促します。	水分を吸収して膨らみ、便の体積（かさ）を増やします。大腸を刺激し、排便を促します。
効果	<ul style="list-style-type: none"> 便秘の解消、改善 血糖値上昇の抑制 コレステロール値の低下 腸内環境を整える 	<ul style="list-style-type: none"> 便通改善、便秘の解消（便の増量） 腸の健康維持（蠕動運動の促進） 満腹感の持続
主な食材	 果物・わかめ・昆布・大根  キャベツ・ブロッコリー	 きのこと大豆・ごぼう・いも類  穀物（玄米、押し麦）

毎日の食事の積みかさねが、健やかな腸を作ります。
食物繊維を多く摂ることを心がけ、便秘を解消していきましょう。

