

# 『腸の中を大掃除～食物繊維～』

10月1日は、1001『せんい(ち)』という語呂合わせから、**食物繊維の日**となりました。

食物繊維とは、糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルに続く第6の栄養素と言われ、『人間の消化酵素で消化されない難消化性の成分』のことです。食物繊維には水に溶ける“水溶性”と、水に溶けない“不溶性”があり、それぞれ働きが違います。

**水溶性食物繊維**は、水に溶けて繊維がゲル状にやわらかくなり、食べ物が胃の中に長く滞留して、消化吸収のスピードが遅くなります。その結果、**血糖値の急な上昇を抑え、肥満予防につながります。**

**不溶性食物繊維**は、繊維が水に溶けないため、水を多く吸収して数倍に膨れ、腸を刺激し運動が活発になり、**腸内の老廃物を排泄して便秘を予防します。**

食物繊維は野菜や果物・いも類から毎日しっかり摂って、腸の中をキレイにしましょう。

- 水溶性食物繊維…果物・野菜のペクチン、こんにゃくのグルコマンナンなど
- 不溶性食物繊維…野菜のセルロース、エビ・カニのキチンなど

