

「ファ(5)イ(1)バー(8)」の語呂合せで、
食物繊維を摂取することの大切さを再認識することが目的です。

食物繊維(ダイエタリー・ファイバー)は、人の消化酵素で消化されにくい成分で、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維とに分けられます。

水溶性食物繊維は、ヌルヌルとした粘性と、保水性が高いことが特長です。糖分の吸収速度をゆるやかにし、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。さらに、血液中のコレステロール値を減少させる働きもあります。

不溶性食物繊維は、水に溶けにくく、水分を保持し、便のかさを増やして排便を促す作用や発ガン性物質などの腸内有害物質を体外へ排出させる働きを持つとも言われています。

栄養がなくなり役に立たないと思われていた食物繊維ですが、今では5大栄養素(たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル)に続く、「第6の栄養素」として重要視されています。

