



## 食物繊維と腸内細菌 ～食物繊維って必要なの??～

「食物繊維は摂ると良い」や「腸内細菌は大切」と言われますが、どのように良いのかよく分からない。今回は、そんな食物繊維と腸内細菌についてのお話です。

食物繊維は、人の消化酵素で消化されない食物成分です。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があります。

### 水溶性食物繊維

- 水に溶けるとゼリー状になり、栄養素の吸収を抑制・遅延し、食後の血糖値の上昇を抑制
- コレステロールを吸着し排出

わかめなどの  
海藻類、果物類

### 不溶性食物繊維

- 水を吸収して膨張し、容量を増大させ、大腸を刺激し、排便を促進

芋などの穀類や  
豆類、野菜、きのこ

どちらも乳酸菌やビフィズス菌などの餌となり、酪酸や酢酸などの短鎖脂肪酸が産生され、腸内が弱酸性となり、悪玉菌の繁殖を抑えることで腸内環境が良くなり、整腸効果があります<sup>1)</sup>。



腸内細菌は、人の腸内に生息している細菌で、善玉菌、悪玉菌、日和見菌がいます。

善玉菌は悪玉菌の増殖を抑え、腸の運動を活発にし、発がん性の腐敗産物の産生を抑制し腸内環境を整えます。

悪玉菌は発がん性物質を産生をし、腸内環境を悪化させます。

日和見菌は優勢な菌と同じ働きをします。

そのため、腸内細菌は善玉菌の割合を増加させることが重要です。



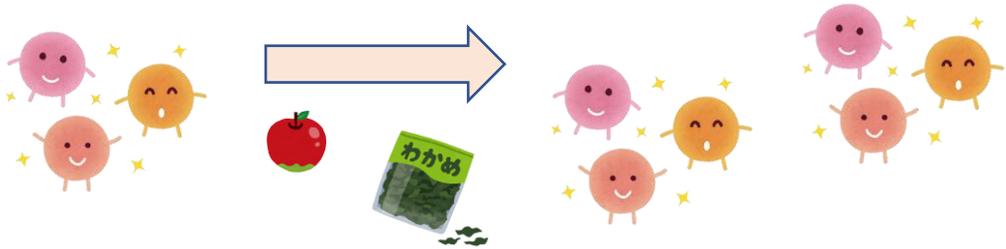
次は、食物繊維と腸内細菌の関係を見に行こうと思います。



# 食物繊維って必要なの??

前のページを読んで、食物繊維は腸内細菌とあまり関係ないし、必要ないのでは?と思った方もいると思います。

しかし、排便を促して腸内環境を整えるには、善玉菌を増加させる必要があります。善玉菌を増やすには、餌が必要です。その餌が**食物繊維**です!特に水溶性食物繊維は餌となり、善玉菌を増やします。



このように、食物繊維を摂取することはとても大切です!水溶性食物繊維が含まれている食材 (りんご、わかめ、こんにゃくなど) を摂取すると良いですね!

食物繊維が腸内細菌によって産生される酪酸菌は、腸の過剰な免疫を抑制し、良好な腸内環境を維持するのに役立つと考えられています<sup>1)</sup>。そのため、酪酸菌を産生して腸内環境を維持するには食物繊維を摂取する必要があります。

食物繊維が不足すると、腸内環境が悪化し、便秘や下痢になります。また、大腸がんのリスクが高くなります<sup>2)</sup>。現在の日本人は食物繊維の摂取量が少ないため、意識して摂るようにしましょう。



果物や海藻などを摂取して善玉菌に餌を与え、短鎖脂肪酸を産生させ、善玉菌を増やして腸内環境を整えましょう!

#### 参考文献

- 1) 馬場重樹、佐々木雅也、安藤明、腸内細菌とdysbiosis、日本静脈経腸栄養学会雑誌、2018、33(5)、p1099-1104
- 2) 原博、プレバイオティクスから大腸で産生される短鎖脂肪酸の生理効果、腸内細菌学雑誌、2002、16巻、p35-42

**食物繊維を毎食摂取し、腸内環境を整えましょう!!**