

iHARE



健康

食物繊維の水溶性と不溶性、結局どちらをどれぐ らいとればいい？【消化器病専門医に聞く】



医療

菊池志乃

食物繊維

2023/03/31

慢性的な便秘で悩む読者から、「便秘を改善するには食物繊維をとろうと聞き、海藻や野菜をたくさん食べています。もう1年余り続けていますが、便秘はよくなりません。なぜでしょうか。病院で胃腸の検査をしても異常はないとのことでした」（44歳・女性・会社員）という質問が届いています。

食物繊維のとりかたについてはあれこれとされていますが、いったいどうすればいいのでしょうか。そこで医学的な観点での回答について、京都大学大学院医学研究科・特定助教で消化器病専門医の菊池志乃医師に尋ねました。

食物繊維は腸内細菌のエサになる

――まず、食物繊維が便秘の改善に働くと言われる理由は何ですか。

菊池医師：食物繊維とは、「食べものに含まれる、ヒトの消化酵素では消化、分解されない成分」です。小腸では消化・吸収されずに、大腸まで達して排便を促すように作用します。そうした整腸作用をはじめ、血糖値の調整、コレステロール濃度の調整など体にとって有用に働き、「第6の栄養素」といわれています。

また、食物繊維は水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」に大別され、それぞれに便秘の改善に働く特性と、豊富に含む食材が異なります。まず、次のことを整理しておきましょう。

・水溶性食物繊維……文字通り、水に溶けやすく、腸管内で粘性を持ったゲルの状態となって便の移動を促す。海藻類、コンニャク、ゴボウ、アボカド、ジャガイモ、

編集部オススメ



2022年は3年ぶりの行動制限のない年末。久しぶりに親や家族に会ったときにふと「親の介護」が頭をよぎる人もいるのでは？ たとえ介護が終わっても、私たちの日常は続くからー。介護について考えることは親と自分との関係性や距離感についても考えること。人生100年時代と言われる今だからこそ、介護について考えてみませんか？ これまでウートピで掲載した介護に関する記事も特集します。



「困っている状況に感情移入してしまった」長澤まさみが脚本を読んで考えたこと



前田哲監督「松山ケンイチの演技の強さに対抗できるのは、長澤まさみだけだと思った」



鉄則は「親のお金で回す」…やっぱり不安な介護にかかるお金のこと【親不孝介護】



大人世代の美と健康をサポートしてくれるアイテムを紹介します。



いつもの洗髪に髪専用の原液美容液をプラスして、疲れ髪をケアしてみた【ワタシにイイもの】



40歳を前に「HITOKAN」の洗顔料を試して「落とす」と「守る」の大切さ知った【ワタシにイイもの】

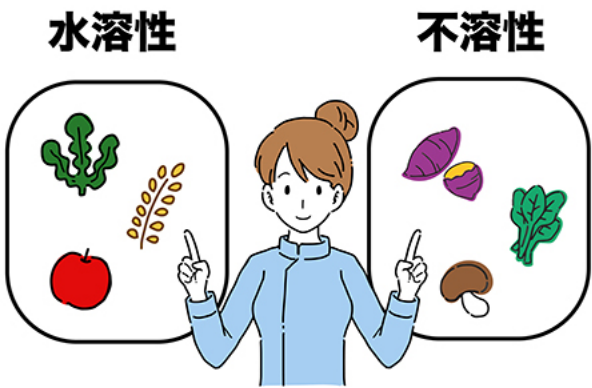


機能もデザインも異次元！「使えばわかる」あのドライヤーのクオリティ【ワタシにイイもの】

大麦、リンゴ、ドライフルーツなど。

・不溶性食物繊維……水に溶けにくく、水分を吸収して膨らみ、便のカサを増やして腸の蠕動（ぜんどう）運動を刺激し、排泄を促す。レタス、キャベツ、ブロッコリー、サツマイモ、ハウレンソウ、タケノコ、キウイ、キノコ類、大豆など。

ただし、ひとつの食材には水溶性か不溶性かのどちらかだけではなく、両方が含まれています。例えばジャガイモ 100gあたりの含有量は水溶性が約5.4g、不溶性が約4.4gです。水溶性も不溶性も、腸内細菌のエサになり、腸内環境を整える働きがあることが明らかになっています。



1日あたり、3～4 g プラスして摂取しよう

——どちらをどれぐらいとればいいかの目安はありますか。

菊池医師：水溶性と不溶性をとる割合の理想は、「水溶性1：不溶性2」といわれます。しかしながら、毎日の食事にこの理想通りに摂取するのは難しいですね。そこで食材を選ぶコツとしては、不溶性のほうが多く種類の食材に含まれているので、水溶性を多く含む食材を意識することがひとつの方法でしょう。

ただし、後で腸の病気の際に説明しますが、便秘の種類や原因によっては不溶性をとりすぎると逆効果の場合があるので、注意が必要です。

——冒頭の読者の場合、海藻類や野菜をたくさん食べているとのこと、水溶性をとっていると考えられます。なぜ便秘が改善しないのでしょうか。

菊池医師：そもそも慢性便秘症の「診療ガイドライン」（医学会などで医療者向きに作成された、診療の根拠や手順をまとめた指針）では、便秘の定義として、排便回数が減少したというだけでなく、便の硬さやいきみ、残便感などの不快感も含めて便を十分量かつ快適に排出できない状態としています。

ですから、例えばダイエットや、腹痛が嫌で食べる量を減らしているために排便の回数が減っている場合は、便秘と言い切れない可能性があります。また、便秘の原因によっては食物繊維が有用ではないこともあります。読者の方は検査で異常がないということなので、食物繊維以外の食事でも適度にとっているという前提で話を進めます。

食物繊維が腸にとって有用であるのは、「軽症の便秘で、適切な量を毎日とっている場合」です。「日本人の食事摂取基準」（2020年版 厚生労働省）では、食物繊維の摂取目標量は、18～64歳の男性で1日あたり21g以上、18～64歳の女性で1日あたり18g以上、65歳以上は17g以上とされています。

例えば、リンゴ中サイズ1個やキャベツ100gに含まれる食物繊維の量は約1.8～2.0g、ゴボウ100gなら約5.7gです。自分では「たくさん食べている」と思っている、本当に便秘の改善に適切な量を食べているかどうか懸念されます。

記事ランキング

NOW	WEEK	MONTH
-----	------	-------

- 1

夫婦の永遠の愛はどうしたら手に入るのか？ 結婚歴50年以上のカップルに学ぶ、長続きの秘訣
- 2

「失敗や後悔も含めて今の自分を作っている」BE:FIRST・LEOが燃え殻の本を読んで考えたこと
- 3

「人生、突拍子もないことなんて起こらんよ」 “枯れないエロばあさん”岩井志麻子がアラサー女性に贈る言葉
- 4

パンツまで脱いだら歓迎の舞が始まった 裸でアフリカ民族を撮り続ける女性写真家が伝えたいこと
- 5

理想の子ども“デザイナーベイビー”は、すでに生まれている？
- 6

“やる気”を原動力にするのはNG！ 仕事を先延ばしにしている本当の理由【DJあおい】
- 7

階段の一段飛ばしで美脚を目指す！ 元五輪代表が教えるプチトレーニング
- 8

今年の自分を10点満点で評価すると？ 働き女子に聞いてみた
- 9

生きるために、0歳の我が子を乳児院へ 1年間離れて暮らして思ったこと
- 10

わたしたちは“わざわ”老化する？ 生命科学者・吉森保先生に聞く3

また、朝に食物繊維をたくさんとっているとしても、夜は食物繊維がほとんど含まれない肉ばかりを食べているなど、栄養のバランスが偏った食事の場合も、便秘の改善は望めないでしょう。

——では、どのぐらいを、どうとればいいのでしょうか。

菊池医師：こうした基準値などから考えて、食物繊維をとる量の目標は「1日あたり、これまでより3〜4gをプラスする」ことが推しよされています。

さらに、もし適量を摂取しているとしても、腸の状態には生活習慣が大きく関わります。運動をしない、睡眠不足、ストレスフルなどではないでしょうか。食事の内容だけでなく、これらも同時に見直してみてください。

食物繊維のとりすぎで便秘が悪化するケースも

——食物繊維をとりすぎではいけないということはあるのですか。

菊池医師：あります。便秘は医学的に多くの種類に分類されています。そのうち、大腸の機能が低下している「大腸通過遅延型」や「機能性便秘排出障害型」では、便が大腸にとどまる時間が長くなっています。原因には薬の副作用、直腸の筋肉や神経などの異常、ほかの病気などがありますが、これらの場合は食物繊維をいくらとってもあまり改善は望めません。

また、過敏性腸症候群のように知覚過敏があると、不溶性食物繊維のとりすぎで蠕動運動が促されて、お腹の張りや痛み、残便感を引き起こす可能性もあります。

さらに、大腸がん、クローン病、術後狭窄（きょうさく）など器質性の病気が原因の場合、腸管が狭くなっていることがあるので、不溶性食物繊維をとりすぎると腸閉塞など重篤な状態をまねく危険性もあります。

——便秘に関して、医療機関を受診したほうがいい場合を教えてください。

菊池医師：排便の状態が変わってきたとき、とくに血液が混じる、体重減少がある、便が細くなってきた場合などは早めに消化器内科を受診してください。また、読者のお悩みのように、検査で異常がなく、食物繊維を十分にとって、睡眠などの生活習慣を整えたのに便秘が続く、お腹が痛い、便秘と下痢をくり返すなどの症状があって日常生活に支障をきたすときは、先ほど挙げたように過敏性腸症候群など腸管の機能異常やほかの病気の可能性もあるので、内服薬の相談も含めて再度の受診をしましょう。

聞き手によるまとめ

食物繊維の水溶性と不溶性の特性と食材を知っておき、水溶性をとることを意識して、1日あたりはこれまでより3〜4g多くとる、また便秘がひどい場合や腸の病気ではとりすぎに注意し、食事だけではなく運動や睡眠、ストレスなど生活習慣も見直そうということです。

（構成・文 藤井 空／[ユンプル](#)）

この記事を読んだ人におすすめ

➤ [＜第1回＞花粉症、アトピー、鼻炎…アレルギーは腸内環境ケアで改善する？【消化器病専門医に聞く】](#)

- [オートミールは選び方がコツ！ 継続できる本当においしい食べ方](#)
- [腸内環境、女性ホルモンが影響…便秘と肌荒れの関係は？【臨床内科専門医が教える】](#)
- [在宅座業、下痢、便秘で切れ痔…温水洗浄法と姿勢に注意！](#)
- [大切なのは「自分に合った方法が続けること」 腸内細菌を味方にするために覚えておきたいこと](#)



取材協力・監修 菊池志乃医師

名古屋市立大学大学院医学研究科共同研究教育センター助教。京都大学大学院医学研究科・健康増進・行動学分野・客員研究員。医学博士。消化器病専門医。消化器内視鏡専門医。京都大学大学院医学研究科博士課程医学専攻修了。高知大学・医学部医学科卒。岸和田徳洲会病院、天理よろづ相談所病院、高槻赤十字病院、京都大学医学部附属病院、京都大学大学院医学研究科特定助教を歴任。専門は過敏性腸症候群と認知行動療法。2022年、日本初の過敏性腸症候群に対する集団認知行動療法の大規模ランダム化比較試験を実施し、有効性を報告した。

この記事にコメントする [利用規約](#)

記事の内容についてコメントをお願い致します。

※誹謗中傷や名誉毀損、他人に不快感を与える投稿をしないように十分に注意してください

0/500

名前（任意）

コメントを送信

この記事に気に入ったらいね！しよう

フォローする 1.7万

wotopi

ウートピ



関連する記事



「マスクを玄関先ではずす」 内科医が実践する、風邪・インフルエンザの予防習慣18



リンパケアで肩・首・あごのこり改善…カギは「耳たぶ回し」【専門家が教える】



夏の代謝ダウンを改善する「ツボ押しヨガ」3つ【鍼灸師が教える】



寒暖差アレルギーで鼻水、くしゃみが止まらない…3つのツボでセルフケア【鍼灸師が教える】