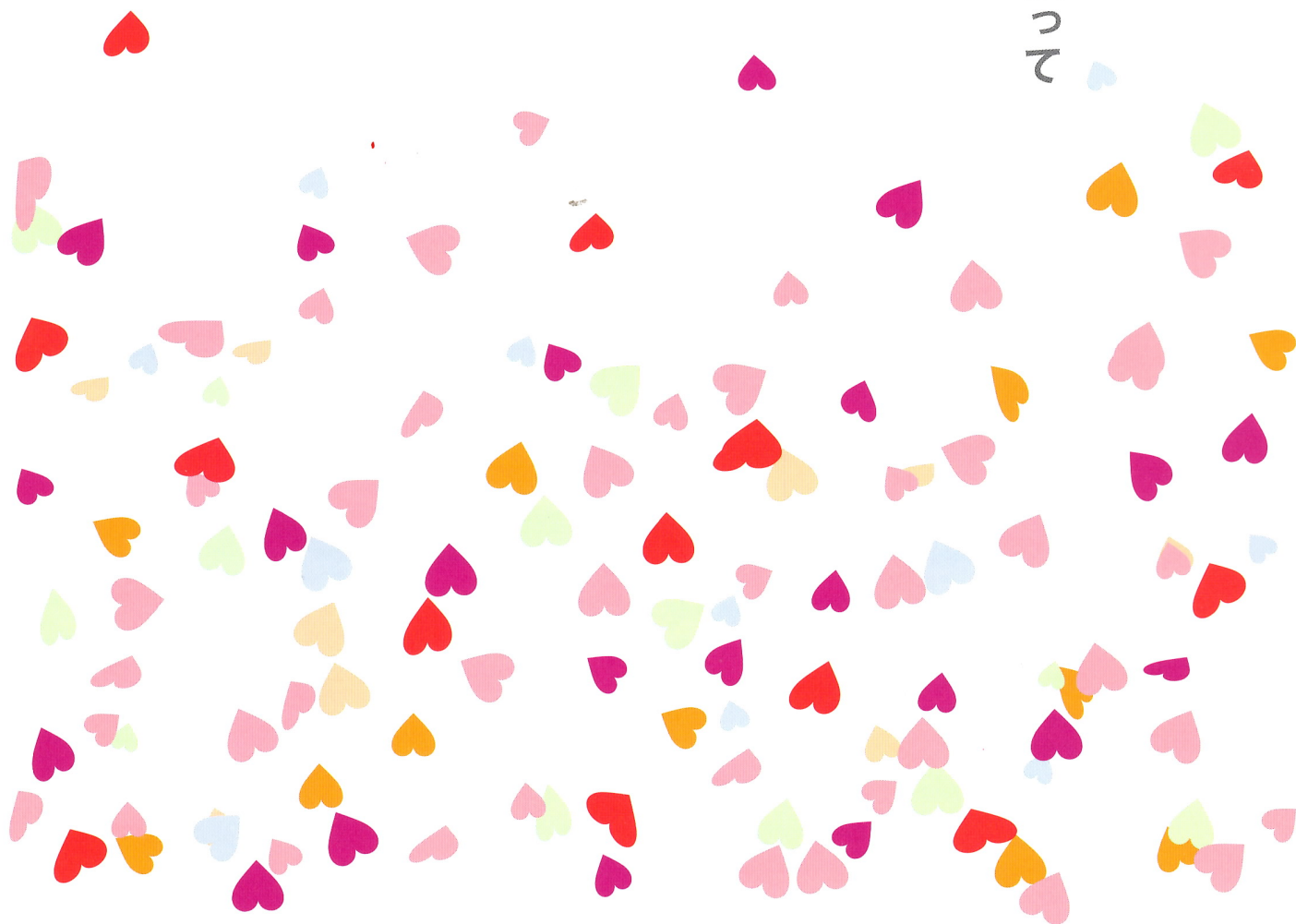


あざれあ便り

NO.33 別冊 TAKE FREE ご自由にお持ち帰りください

特集 食物繊維

食物繊維のこと
もっと知って、よく摂って
お腹の健康づくりを。



社会医療法人社団 高野会

 病院

特集 食物繊維 について

一汁三菜という昔ながらの日本食には、食物繊維がたくさん含まれています。1950年代の日本人の食物繊維の摂取量は1日20g以上とれていましたが、現代では平均14g程度、その半分以上の人にもいるのが現状です。食物繊維摂取不足が生活習慣病の発症（心筋梗塞は明らかな関係あり）に関連する報告が多くあることから、目標量が設定されています。



食物繊維には2種類ある！

不溶性食物繊維（水に溶けにくい繊維）

- 水に溶けず、水分を吸収して膨れるので、腸壁を刺激して腸の蠕動運動を盛んにし便の排出を促進してくれる。
- 発がん物質の腸粘膜接触時間が短くなり、発がん抑制効果がある。



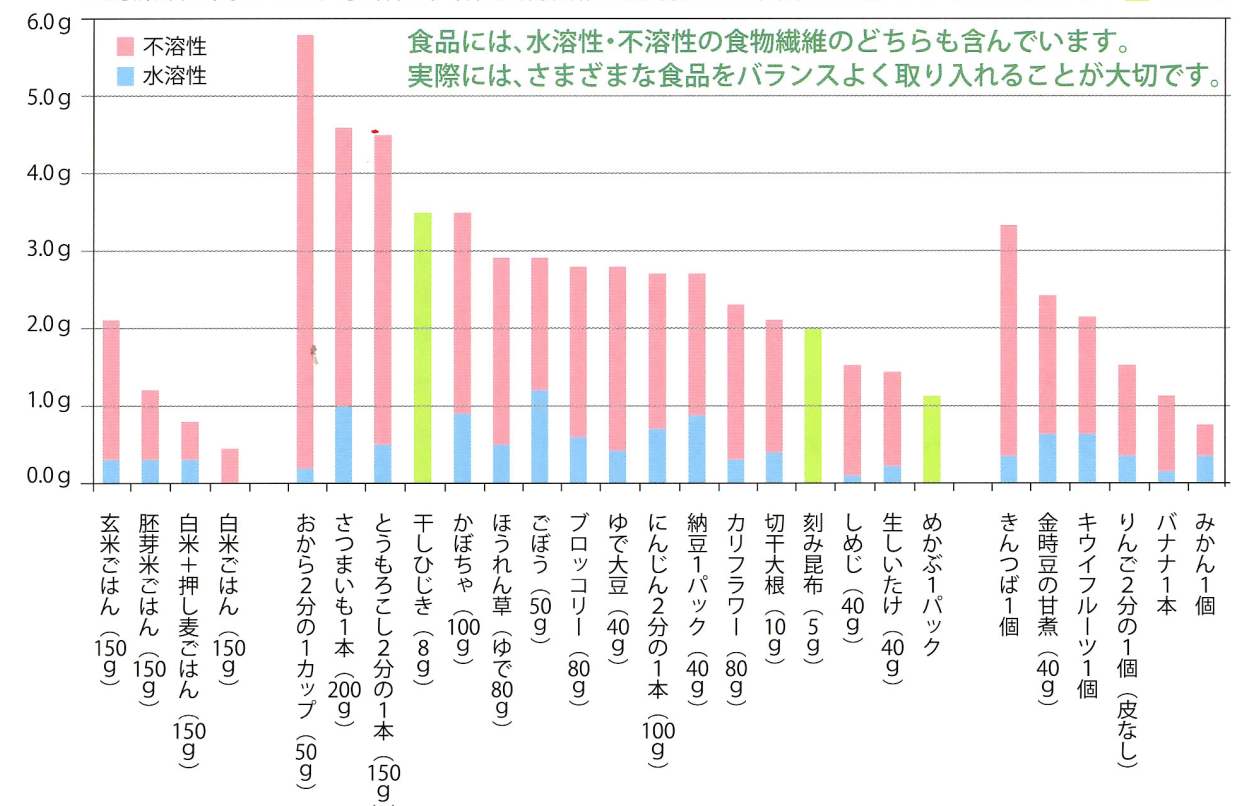
水溶性食物繊維（水に溶けやすい繊維）

- 保水性があり、水に溶けて便の水分を保ってくれるので、便の形成を助け便秘や下痢の防止に役立つ。
- 粘性があり、水に溶けるとゲル状になる性質をもつ。腸の内容物はゲル状になると腸管をゆっくり移動するようになり、血糖値を上げにくくする。
- 吸着性があり、コレステロールや胆汁酸などを腸内で吸着し排泄する。
- 大腸菌のビフィズス菌等によって分解発酵され、短鎖脂肪酸がつくられる。すると、大腸内が酸性に傾き、悪玉菌が住みにくい環境となるため、腸内環境を整えてくれる。また短鎖脂肪酸が腸管粘膜のエネルギー源となり、粘膜を丈夫にする。



1 食目安量に含まれる食物繊維量

※海藻類に関しては、水溶性不溶性食物繊維の分別定量が困難な食品であるため総量のみ■で表示



腸内細菌について

人の腸には、100兆個もの腸内細菌が住んでおり、私たちの健康に大きく関わっています。腸内細菌は、体に与える影響によって善玉菌または悪玉菌に分けられています。



最近の話題

腸内細菌の研究は、急速に進んでおり、21世紀は腸の時代といわれています。腸内細菌と疾患の関係では、がん、免疫疾患、肥満、糖尿病、心疾患、うつ病などとの関連も示唆されています。このように腸内細菌と疾患は関係しており、血中の短鎖脂肪酸を介して末梢組織の生理機能に直接関与する可能性があります。水溶性食物繊維が大腸内のビフィズス菌等によって分解発酵され、短鎖脂肪酸がつくられます。様々な食品からバランス良く十分な食物繊維をとることが重要です。

商品紹介

基本的には、食事から摂るのが理想的ですが、バランスよく食事ができない場合には補助的にこれらの食品を利用するのもオススメです。



サンファイバー (太陽化学株式会社)

水溶性食物繊維を粉末にしたもので、善玉菌のサポートをする。※当院でも取り扱っています。(受付)



ビフィズス菌末 BB536 (森永)

粉末タイプでビフィズス菌を効率よく摂取できる。※当院でも取り扱っています。(売店)



オリゴのおかげ (塩水港精糖株式会社)

オリゴ糖は善玉菌のえさとなり、善玉菌を増やしてくれる。※スーパーの砂糖売場で市販されています。



オールブラン (日本ケロッグ合同会社)

不溶性食物繊維を多く含むので、便のかさを増やし便通を良くする。※スーパーやドラッグストア等で市販されています。



日本ケロッグが1992年より発行している栄養・健康情報誌「ケロッグアップデイト」がインターネットでもご覧頂けます。3月に発行された121号の特集は「穀物繊維」と腸内環境の関係に迫る」です。詳しくは下記URLを御覧ください。

https://www.kelloggsnutrition.com/ja_JP/home.html

女性外来のご案内

いろいろな思いで病院受診をお悩みの女性へ。

- ★ お尻の悩みは、誰にも相談できない。
- ★ 男の先生に診察してもらうのは、恥ずかしい。
- ★ この症状って大丈夫なの？

当院女性外来では、肛門の手術に加え、大腸の内視鏡検査も女性医師で受けていただけるようになりました。症状をそのままにしている方、肛門・大腸の病気は早期治療が肝心です。ぜひご相談ください。

診察日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	—	—	—	—
午後	—	○	—	—	○	—



お問い合わせ・ご予約 **TEL 0942-43-5757** (女性外来希望とお伝えください)

電話での予約受付時間 平日14:00~17:00 土曜日 9:00~12:00 / E_mail kurume@uproad.ne.jp

社会医療法人社団高野会

くるめ病院

診療科目 / 肛門科・胃腸科

診療受付時間		受付時間	診療開始時間
平日	午前の部 午後の部	午前 8:00 ~ 午前 11:30 ~ 午後 1:00 ~ 午後 4:30 ~	午前 8:45 ~ 午後 2:00 ~
土曜日	午前中のみ	午前 8:00 ~ 午前 11:30 ~	午前 8:45 ~
日曜日	午前中のみ	午前 8:30 ~ 午前 11:30 ~	午前 9:00 ~



あざれあ便り企画・発行

社会医療法人社団高野会 くるめ病院 地域医療連携課

〒839-0865 久留米市新合川二丁目2-18

TEL (0942)43-5757 FAX (0942)43-6959 E-mail: ch-kurume@nifty.com

専門病院としてのさまざまな医療情報を掲載したホームページを開設しています。

<http://www.uproad.ne.jp/kurume/>

