

食物繊維はなぜ必要なのか

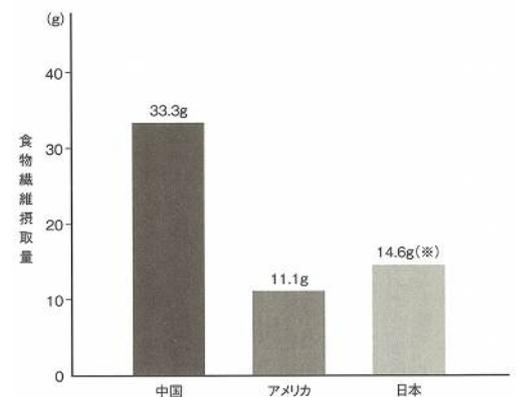
故デニス・バーキット博士の研究テーマは「食物繊維」だった。博士は「食物繊維は、たとえ消化されなくても、健康上極めて重要である」と断言している。食物繊維は腸管内のものを移動させるために、水を体から腸に引き寄せることができる。また、この消化されない食物繊維は、腸までなんとかたどり着いた発がん物質かもしれないものを、両面粘着テープのように集めることもしてくれる。もし、私たちが食物繊維を十分に摂っていなければ、便秘による病気を起こしやすくなる。その病気とは大腸がん・憩室症・痔・静脈瘤などである。

食物繊維は植物性食品の中だけに含まれている。植物の細胞壁に剛性を与えているこの物質は、極めて複雑な炭水化物の分子で出来ている。食物繊維は私たちの食事のカロリー濃度を薄めるのを助け、満腹感を作り出し、食欲を止めるのに役立つ。こうすることで私たちの空腹を満たし、カロリーの摂りすぎを最小限に抑えてくれるのだ。

中国での平均的な食物繊維の摂取量は、アメリカのおよそ3倍も多い。しかし、アメリカの一部の専門家によれば、「食物繊維にはマイナスの側面がある」という。彼らは「食物繊維の摂取量が多すぎると、体は健康に不可欠な鉄などのミネラル類を、十分に吸収することができない」と主張する。体がミネラル類を吸収する前に、食物繊維がこれらと結びつき、対外へ運び出してしまう可能性がある、というのだ。

「チャイナ・プロジェクト」で「鉄と食物繊維の問題」について、細心に研究したが、実際には多くの専門家が主張しているほど、食物繊維は「鉄吸収の敵」ではないことが判明した。血液中にどれだけの鉄があるかを示す指標(ヘモグロビン)は、食物繊維の摂取量が多くなるにつれて増加していたのである。結局のところ、中国で摂取されている(精白米ではなく)小麦やコーンのような高度食物繊維食品は、たまたま鉄分も多く含んでいる為、食物繊維を多く摂取すればするほど、鉄の摂取量も多くなるというわけである。つまり、植物性食品を多く摂っている人は、食物繊維を多く摂っている人であり、鉄も多く摂取している人ということになるのだ。

(図20) 中国・アメリカ・日本の食物繊維摂取量(1日平均)



※(厚生労働省「平成19年 国民健康・栄養調査結果の概要」より)

【注】中国人の平均的な食物繊維摂取量は、アメリカ人のおよそ3倍、日本人の2.3倍です。

食物繊維をたくさん摂れば、コレステロールは減っていく

寄生虫病の発生することが多い中国農村部の地域では、他の地域に比べ、鉄レベルの状態が低かった。これは、一部の人々に「この地域の人々にはもっと肉が必要だ」と主張する機会を与えてしまっている。バーキット博士のアフリカでの調査や、「食物繊維の摂取量が多い人々の間では、大腸がんは少ない」という。「食物繊維を豊富に摂ることは、直腸や結腸のガンの罹患率が低いことと極めて深く関係している」。また、食物繊維の大量摂取は、血中コレステロール値が低い事とも関係していた。食物繊維をたくさん摂ることは、植物性食品の摂取量が多いことを反映している。豆類や葉物野菜、全穀物(精製処理をしていない穀物)といった食べ物は、すべて食物繊維が豊富だ。

～チャイナスタディ 葬られた「第二のマグパン報告」～



シェリアル

4,000円+消費税



シェリアルアルファ

4,200円+消費税

サイリウムという食物繊維は、インドに産するオオバコ科ブロードサイリウム (Plantago Ovata Forskal) の種子外皮から採った天然植物ガムです。成分の90%以上が、不溶性と水溶性の食物繊維です。吸水作用、膨張作用、吸着作用、整腸作用、血糖値抑制作用、血中脂質調整作用などの効果があるとされています。