

「食物繊維」、摂れていますか？ ご飯をしっかりと食べて摂取を

食物繊維はお通じをよくしたり、腸内環境を整えたりすると聞いたことがある人は多いでしょう。女性の1日の摂取目標量は18gですが(*1)、実際にはずいぶん不足しています。妊娠にも重要な食物繊維を毎日の食事で摂るヒントを紹介します。

体の調子を整える不思議な存在

食物繊維は、従来の栄養素とは考え方が違う、ちょっと変わった存在です。私たちが食物繊維を食べても、体内では消化も吸収もされません。しかし食物繊維は、ほかの栄養素が体に吸収されるのをサポートするなどして、私たちの健康を保ってくれています。

例えば、糖の吸収スピードをゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぐので、糖尿病の予防効果が期待されています。また、腸内の有害物質を吸着して体外に排出したり、水を吸収してふくらんで便をやわらかくして便秘の予防にも活躍します。

食物繊維の割合と妊娠率

妊娠を希望する女性を対象に、普段食べている炭水化物の質と妊娠しやすさの関係を調査した研究があります。

1日の食事の平均グリセミック負荷が141以上の女性は、100以下の女性に比べて14%も妊娠率が低いことがわかりました。また、食物繊維に対する炭水化物の摂取量の割合が13以上の女性は、8以下の女性に比べて15%も妊娠率が低かったのです。

さらに、1日の添加糖摂取量が72g以上の女性は、27g以下の女性に比べて17%も妊娠率が低いという結果でした。

つまり、血糖値が上昇しやすい食事や食物繊維に対して炭水化物の摂取量の割合が高い食事は妊娠率が低く、妊娠までに時間がかかるということ。

逆に、1日の食物繊維の摂取量が多い女性はそうでない女性より妊娠率が高く、食物繊維の妊娠への影響がわかりました。

食事で効果的に摂るには

食物繊維と聞いて、まず思い浮かぶのは野菜や果物でしょうか？ 食物繊維を効果的に摂るには、ご飯、つまり穀類をしっかりと食べるのがおすすめです。穀物には食物繊維が多く含まれているからです。ただし、精製するとその量は減ってしまうので、精製度の低いものを選ぶのがポイント。玄米などの精製していない穀類は食後の血糖値の上昇がゆるやかで、炭水化物の質が高いといえます。

主食(ご飯)と主菜・副菜、味噌汁の和食であれば、白米を玄米に変えるだけで食物繊維の摂取量を増やすことができます。また、地中海食もおすすめです。全粒粉のパンやパスタ、果実や豆類、野菜にオリーブオイル、チーズなどの乳製品を毎日食べて、魚や鶏肉、卵は週に数回、牛肉・豚肉は月数回を目安とした食事で、毎日運動することも前提です。

【食物繊維の多い食べ物】

- ・精製度の低い穀物
(玄米、胚芽米、全粒粉パン・パスタなど)
- ・新鮮な野菜や果物
- ・大豆食品、ナッツなど

【食物繊維を効果的に摂取するポイント】

- ・食事は野菜を最初に食べる(ベジタブルファースト)
- ・食事は抜かない(食後血糖値が上昇しやすくなる)
- ・炭水化物(糖質)を制限すると食物繊維の摂取量が低下するので注意
- ・いつもの食事に野菜や果物をプラスする

*1)厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)。18～64歳の女性。

*2)Am J Clin Nutr 2020; 112: 27