

水溶性食物繊維の新効果

大阪白山病院副院長
里見英子

水溶性食物繊維を多く含む食材:

ジャガイモ・タピオカ・トウモロコシ・小麦粉
昆布・鮭・納豆・ウナギ・山芋・ナメコ・鶏皮
寒天

- ・ 春にこそ摂りたい水溶性食物繊維！ 水溶性食物繊維の摂取が不足している。
- ・ 季節の変わり目は体調を崩しやすいので、水溶性食物繊維の有効利用が望ましい。

食物繊維の種類と効果の一覧

不溶性	水溶性
水に溶ける	水に溶けない
胃腸内で消化	血液中に入り
吸収されない	毒素などを排泄
*セルロ - ズ	*ペクチン
*ヘミセルロ - ズ	*グァ - ガム
*ペクチン	*アルギン酸
*リグニン	*グルコマンナン
*イヌリン	*フコイダン
*グルカン	*コンドロイチン硫酸
*キチンキトサン	*アガロペクチン

水溶性食物繊維の新効果

- * 体内の塩分を出して血圧を安定させる。
- * 皮膚や粘膜を強化し免疫力を高める。
- * 抗酸化力を強化しガンの芽を摘む。

ただし、水溶性食物繊維の特性を活かした選び方と摂り方が大切。

春にこそ摂りたい、水溶性食物繊維

1 食物繊維の新健康効果その1……体内の塩分を出して血圧を安定させる

お勧めの食材は：

ジャガイモ、トウモロコシ、タピオカ、小麦粉

冬は寒さで血管が収縮し、血圧が上がる。春になると血管が拡張して、血圧が下がる。ところが、春になっても血圧が下がらない人もいる。

原因は？

最新情報：水溶性食物繊維（デキストリン）は、副腎から分泌されるホルモン・“**アンドロステンジオン**”の分泌を抑制し、腎臓内の**ナトリウム**を排出することが判った。（南カリフォルニア大学）

これは、血圧の安定につながる。

血圧は腎臓でコントロールされる。塩分を控えめにしても血圧が下がらない人がいる。そういう人たちは、ジャガイモやトウモロコシに含まれる水溶性食物繊維を**粉にしてスープに**すると良い。

ジャガイモスープ、コーンスープ など。

水溶性なので、水に溶かして摂ると効果的である。

腎臓内の塩分を排出するジャガイモスープやコーンスープを、朝食時にコップ1杯摂ると良い。

何故か？ 腎臓は日中、活動が高まるから。特に、昼ごろが最も活発。

2 水溶性食物繊維の新健康効果その2 ……皮膚や粘膜を強化し免疫力を高める

お勧めの食材は：コンドロイチン硫酸を含む水溶性食物繊維

ナメコ、昆布、山芋、鮭、ウナギ、納豆、鶏皮

春先はアレルギー性鼻炎などアレルギーが出てくるので、免疫力を高めることでその症状を緩和することができる。また、保水性のある美肌成分を水溶性の食物繊維で補うことができる。

今、ここに、デキストリンの粉末とコンドロイチン硫酸の粉末があるとすると、デキストリンの粉末に少しずつ水を加えるとよく溶ける。これは、血圧をコントロールする水溶性の食物繊維であるからである。よく溶けるからスープにさせていただくと効率が良い。次に、同じ様な水溶性だけどコンドロイチン硫酸の粉末に水を加えると、水溶性と云ってもあまり溶けない。ということは、保湿性、保水性、すなわち水にくっついて水を抱え込むような働きをするのがコンドロイチン硫酸だからである。

水溶性食物繊維（コンドロイチン硫酸）の働きであるが、肌の細胞の上にコンドロイチン硫酸をつけると水分がワァーとつく。昔から、みずみずしいとか、水の滴るようなというような表現が使われているように、みずみずしいことは肌がきれいな要件である。

どうして保湿するかというと、コンドロイチンには分子構造上ヒゲみたいなものがあり、そのヒゲ間に水分がはまり込む。だから水分を保持する。保水性があるということで、身

体の免疫力を高める。肌のみならず、喉にも保湿性があるとウイルスが入ってきても、それをやっつけやすい。すなわち、免疫力を高めるとのことである。

コンドロイチンを多く含む食材は、
ナメコ、ヤマイモ、ウナギ、鶏皮、コンブ、鮭、納豆

食材のうちで最も良いのは鮭である。動物の肉にもコンドロイチンがたくさん含まれるが、水溶性の食物繊維である。コンドロイチンには4種類あり、鮭に含まれるコンドロイチン硫酸は一番吸収しやすい形である。

皮膚や粘膜を強化し免疫力を高める鮭に含まれるコンドロイチン硫酸は、頭、腹、尾の中で頭の部分が一番多い。

鮭 + ビタミンA 食材を煮込むのが一番のお勧め。

ビタミンAを多く含む食材：

レバ -、カボチャ、卵黄、ニンジンの赤色がカロテンビタミンA、サケの頭煮汁

3 水溶性食物繊維の新効果その3……抗酸化力を強化しガンの芽を摘む

寒天 10g に含まれる水溶性食物繊維は、キャベツ 1 個に相当する。
食物繊維を効率よく摂るには寒天が一番！

日本癌学会発表：寒天に含まれる水溶性食物繊維（アガロペクチン）には、活性酸素を造る過剰NOの産生を抑制し、正常レベルに維持する働きがあることが判った。（バイオ研究所）

活性酸素は全ての病気の原因とされ、活性酸素が多いと発ガンの危険も増えるといわれるが、活性酸素は紫外線を浴びたりすると発生する。春先は紫外線が多くなる。

NOは身体に良いこともするが、発生しすぎると反対に悪さをする。これを抑制するには寒天が良い。いろんな病気に役立つのではないかとされている。

抗酸化力を強化しガンの芽を摘む寒天は、お茶と一緒にとると効果が高まる。

抗酸化力を強化しガンの芽を摘むには、寒天茶

粉茶 2g に粉寒天 1g 加え、100 ccのお湯を注ぐ。1日2回朝と夕に飲むと良い。

手軽にお茶に加えると、お茶に含まれるビタミンCが活性化される。

次の3種類の食物繊維を意識して摂ると良い。

- 1 ジャガイモスープ、コーンスープ
- 2 鮭（頭）汁
- 3 寒天茶