

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.71

特集：食物繊維のはたらき

管理栄養士質問箱：
コラーゲンとプロテインの違い



Smile
えがおの保険薬局

食物繊維のはたらき



食物繊維とは

食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されていて、小腸で消化・吸収されずに、大腸まで届く食品成分です。

消化されないため、からだを動かすエネルギー源にはなりませんが、健康のための役割をたくさん持っている、重要な栄養素です。

『繊維』という言葉から繊維質の食品を想像されるかもしれませんが、ネバネバしたものやサラサラしたものなどいろいろな食品に含まれています。

食物繊維の種類

食物繊維には水に溶ける**水溶性食物繊維**と、水に溶けない**不溶性食物繊維**があります。

種類	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
特性	水に溶けやすく、 溶けるとゼリー状になる	水に溶けにくく、保水性が高い
働き	・小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにし、食後血糖値の急激な上昇を抑える ・コレステロールを吸着し、体外に排出する	・胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して便通を促進する ・便の力を増やして、排泄しやすくする
	大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などの餌となり、善玉菌が増えて腸内環境がよくなる	

食物繊維の摂取目標量

年齢	男性	女性
18～64 歳	21 g 以上	18 g 以上
65 歳以上	20 g 以上	17 g 以上

※目標量：

日本人の食事摂取基準（2020 年版）より

生活習慣病の発症予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量

食物繊維が不足すると・・・

腸内環境の悪化によって便秘になりやすくなり、その結果、痔になったり、大腸癌のリスクが高まったりします。また、糖尿病などの生活習慣病のリスクも高くなります。そのほかにも、食物繊維の多い食品は、低カロリーの上に噛み応えもあり、食べた時の満足感も高いため、食物繊維が不足した食生活をしていると肥満のリスクも高くなります。



食物繊維の多い食品

食物繊維は野菜類、果物類、海藻類、きのこ類、穀類、大豆製品に多く含まれています。

野菜類

食品	目安量	含有量	食品	目安量	含有量
ごぼう	1本	10.3g	れんこん	1節	4.0g
ほうれんそう	1束	7.0g	にんじん	1本	3.1g

果物類

食品	目安量	含有量	食品	目安量	含有量
りんご	1個	4.2g	アボカド	1個	12.9g
干し柿	1個	4.2g	バナナ	1本	1.7g

海藻類

食品	目安量	含有量	食品	目安量	含有量
ひじき	5g(煮物1杯)	2.6g	わかめ(乾)	1g(酢の物1杯)	0.3g
焼きのり	3g(1枚)	1.1g	昆布(乾)	10g(佃煮1皿)	3.2g

きのこ類

食品	目安量	含有量	食品	目安量	含有量
しめじ	1パック	3.0g	なめこ	1パック	3.4g
しいたけ	1パック	4.9g	エリンギ	1パック	3.4g

大豆製品

食品	目安量	含有量	食品	目安量	含有量
豆腐(木綿)	1パック(300g)	3.3g	きなこ	大さじ1	1.4g
納豆(ひきわり)	1パック	3.0g	高野豆腐	1個	0.4g

穀類

食品	目安量	含有量	食品	目安量	含有量
ライ麦パン	1枚(6枚切)	3.8g	じゃがいも	1個	10.7g
そば(干)	1人前(100g)	3.7g	オートミール	1食(30g)	2.8g

※参照:日本食品標準成分表(2020年版)

大塚製薬HP

☆食物繊維は加熱することでかさが減るのでたくさん食べることができます☆

管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事における疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪

頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q.コラーゲンとプロテインどう違うのでしょうか？

一日摂取プロテイン量にコラーゲンは加味されているのでしょうか？



A.プロテイン (protein) とは、たんぱく質を英語表記したものをいいます。コラーゲンもたんぱく質のひとつで、皮膚や腱・軟骨を構成しています。コラーゲンはたんぱく質の一つに含まれるため、一日の摂取量に含めて考えて良いです。

※詳細は別紙参照



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。 管理栄養士 山本

プロテインとは

プロテイン（protein）とは、たんぱく質を英語表記したものをいいます

たんぱく質とは

筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの体構成成分、ホルモン・酵素・抗体などの体調節機能成分、豆・卵・肉・魚などの食品成分として重要であり、生命の維持に欠くことができないものです。たんぱく質の種類は多く、20種類のアミノ酸から構成されます。

コラーゲンとは

コラーゲンはたんぱく質の一種です。
繊維状のたんぱく質で、皮膚・血管・じん帯・腱・軟骨などの組織を構成します。



コラーゲンを多く含む食品

フカヒレ、さけ、うなぎ、鳥皮、鶏手羽先、あんこう、
かれい、なまこ、豚足、煮こごり、牛すじ



ワンポイント

骨付きの肉をしっかりと煮込んでシチューにすると、無駄なく摂取できます。
コラーゲンの合成に係っている**ビタミンC**といっしょに摂取すると、
体内での合成が促進されます。

参照：厚生労働省 e-ヘルスネット

：タマチャンショップ栄養話