食物繊維の働き

食物繊維は、人の消化酵素では分解されにくく、大腸に届く食品成分です。水への溶けやすさによる分類と、体の中での役割を整理しましょう。

01 食物繊維の種類と特徴

種類	特徴・主な働き	成分・食品の例
水溶性食物繊維	水に溶ける。種類によって食後の血糖値の急な上昇を抑えたり、血中コレステロールの調節に役立ったりする。	ペクチン：りんごなど アルギン酸：海藻など
不溶性食物繊維	水に溶けにくい。便の量を増やし、腸の動きや排便を助ける。	セルロース：野菜など リグニン：ココアなど

※ 一つの食品に両方の食物繊維が含まれることがあります。働きは成分によって異なります。

02 大腸での働き

便通を整える	腸内環境を支える
便のかさを増やすなどして、排便を助ける。	一部は腸内細菌に利用され、短鎖脂肪酸などがつくられる。

03 食物繊維を含む食品

穀類・いも類	豆類・野菜類	きのこ・果物・海藻
大麦・そば・さつまいも	納豆・ごぼう・ブロッコリー	しいたけ・りんご・ひじき

主食や副菜にさまざまな食品を組み合わせ、無理なく取り入れましょう。

04 理解度チェック

Q1 水に溶ける食物繊維を何と呼ぶ？（　　）

Q2 便のかさを増やす働きが代表的な食物繊維は？（　　）

参考資料（2026年11月18日確認） 以下の公開情報を参考に独自作成。
厚生労働省「食物繊維」
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/food/ye-016.html
厚生労働省「食物繊維の必要性と健康」（執筆：清水 純）
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-05-001
本プリントは食の基礎知識を学ぶための独自教材です。特定の資格・検定の公式教材ではありません。
https://food-life.happy-clover.com/