

Dr. 中路の健やか通信 (其の57)



健やか協力隊長 中路重之



第57回 食物繊維 (その2)

❖食物繊維の大腸がん予防効果は霧の中

「食物繊維とはなんぞや」。意外に難しい質問です。



食物繊維とは、言ってみれば、食べ物の「かす」のことです。

筆者は食物繊維の研究者です。「食物繊維の研究者」と言われれば少しはカッコイイのですが、「かすの研究者」ということになれば、何とも悲しいものです。しかし、この「かす」は「本当のかす」ではありません。今回はその説明をしてみましょう。

まず、食物繊維とは何か。食物繊維とは、食物のなかで消化吸収されずに大腸まで行き着くものを言います。

ほとんどの栄養素は、胃の中に入って、小腸という長い管の中で消化され吸収されます。

消化吸収されずにそのまま大腸まで至ったものが、食物繊維です。セルロース、

ヘミセルロース、ペクチン（ジャムの成分）、マンナン（こんにゃくの成分）、

寒天などがそうです。



しかし、食物繊維がそのままの形で大腸を通り抜け、便として排泄されるの

かという、そうではありません。



大腸の中にはおびただしい数の（腸内）細菌が待ち受けており、そこでたちまち食物繊維は分解・発酵され、水素やメタンなどのガスとなったり、短鎖脂肪酸という物質になっ

たりして、おならとして体外に出されるか、再び大腸から吸収されカロリー（エネルギー）として体に利用されます。その中で分解・発酵されなかった一部（半分に満たない）が便として体の外に排泄されるのです。

「えっ、食物繊維がエネルギーとして体に利用されるの？ だって、食物繊維は「かす」ではなかったの？」という疑問をお持ちの方がおられるはず。ごもつとも。しかし、食物繊維は短鎖脂肪酸になって、再び大腸から吸収され、カロリーになるのです。食物繊維 4g 当たり 1kcal くらいとされています。



かつて、韓国の大地震の際、ビルの崩壊現場で、何日も瓦礫がれきの下で耐えて救出された少女がいました。その少女は、近くにあった紙（ティッシュや新聞紙など）を食べて空腹をしのいだそうです。最初は「ヤギでもあるまいし」と思いました。しかし、ティッシュや新聞紙もそのほとんどは食物繊維（セルロース）なのです。生きるか死ぬかのぎりぎりの状況で大腸の中で腸内細菌の力を借りて、貴重なエネルギーを得て命をつないでいた可能性があります。だとすれば、人間の体の仕組みはすごいとしかいえません。



食物繊維は、本当の意味では、「かす」ではありません。

