



食物繊維が入っている飲み物に、繊維が見えないのはなぜ

食物繊維って、見える繊維とはかぎらない

サツマイモやゴボウは、食物繊維が多いから、うんちがよく出て便秘にならないといわれます。食べると、すじが多く、いかにも繊維がたくさん入っているという感じがします。

でも、今いろいろなメーカーから出ている飲み物で、食物繊維が入っていると宣伝しているものは、どれも、すき通った水のように、食物繊維が入っているように見えません。本当に入っているのでしょうか。

じつは、食物繊維とは、人間が食べたとき、体内で消化できない食物の炭水化物などのことをいい、目に見える繊維とはかぎらないのです。

水にとける食物繊維もある

食物繊維の中には、水にとけるものもあります。水にとけていて、見た目には見えなくても、人間のおなかの中で消化できなければ、食物繊維といえるのです。水にとけている食物繊維も、消化されないから、うんちの材料になり、便秘を防ぐ役目をします。

水にとける食物繊維には、ゼリーやジャムに入っているペクチン、コンブやワカメなどの海そうの、ぬるぬる成分であるアルギン酸などがあります。粉になった食物繊維もあります。これは、これらの水にとける食物繊維を、粉として取り出した物です。

食物繊維入りの飲料水というのは、この水にとける食物繊維が入っているため、目に見えないのですね。

水にとけない食物繊維は、植物の繊維であるセルロースなどがあります。

(監修・矢野 亮)

