

# まご先生のおなご先生

## ”おなご先生”の独り言in診察室

(27)

日本人は今や食生活が多様化しちよーまして、わたすやつが子どものころ、主食といえはご飯でしたら、今のお子さまはスパゲティ、ラーメン、パン、しまいにヤコーンフレック。どこの外国のお方さまかいね。もー1杯ご飯をよけーに食べたら田んぼも生産調整をさんでいーだないだからな〜と思う今日このごろであります。

ところで、りびえ〜るの読者の皆さま方は便秘でお困りになられたことはあーませんかいねー？便秘解消には、食物繊維を取りとわねーって言われちよーますじー。その食物繊維は洋食よりも和食にしなさつたほーが多く取れますじー。そ

こで今回は ”和食に帰ろう、食物繊維で便秘よさらば”の巻。

食物繊維とは、糖質や蛋白質のような構造を持った物質ではあーませんが、人の消化酵素では分解がならん成分であーます。こーも人間さまにとつてはなくてはならん栄養素の一つと言つて過言であーません。

### ”和食に帰ろう、食物繊維で便秘よさらば”の巻

食物繊維は栄養素の一部吸収を阻害、もしくはゆつくりにしてごします。そのため血糖値の上がり方などがおだやかになつて糖尿病のお方さまにはいわねー。またコレステロール値の高いお方さまも、食物繊維を取りな

さーとコレステロールの材料の胆汁酸が食物繊維にまわり付いて大便となつて体外へ排泄され、結果としてコレステロール値が下がります。便秘の解消にももつてこいで大腸がんの予防にもなりますがー。

細菌の栄養源となつて善玉菌のビフィズス菌を増やします。ほかに咀嚼(そしゃく)回数が増えて満腹感をもたらし、過食を防止します。また咀嚼で菌や菌茎が強くなりなさいし、唾液が増えなさいて虫歯の予防になりわねー。それに脳の血流を増やして、脳代



謝が活発になつてござしてボケ防止になーりますがー。だども逆に取り過ぎーといけませんじー。成人のケースは極端に食物繊維を取り過ぎん限りは大

Q1・悪玉のLDLコレステロールを下げるには次のうちの食品の食物繊維が有効かいねー？

①みかん ②ゴボウ ③コンニャク  
まー水溶性のペクチンを含むもんがいーですわねー。これと豆乳(おさがらい！イソフラボン)を有効だつたですがー)を

なさいと味覚がいけんやになーこともあーます)の吸収を阻害すーことが知られちよーます。事実、中近東地域では食物繊維の多い全粒穀物を取ちよーなは

Q2・食物繊維は取り過ぎもいけんけども、1000キログラムのどのぐらいが適当かいねー？  
①5g ②10g ③15g  
まー食物繊維の多い食物を効率よく取りなさいといわねー。ちなみに食物繊維が多い食物はサツマイモ(100g中2・3g)、干しブドウ(4・1g)、バナナ(1・7g)、キウイ(2・9g)、リンゴ(1・3g)、ニンジン(3・5g)、オクラ(4・9g)、ホウレンソウ(4・3g)、ゴボウ(5・7g)、ラッキョウ(21g)です。キノコ類(3・3〜4・3g)、干しヒジキ(43・3g)、ワカメなど海藻類(32・7〜35・6g)、コンニャク類(2・2g〜2・9g)ですじー。

Q3・食物繊維の成分の一つペクチンを多く含む野菜は次のうちどかいねー？  
①カボチャ ②サツマイモ ③ジャガイモ  
料理をしなさい奥さま方はすぐ分かりますわね。今の日本人のいけんところは食文化の欧米化かいねー？とにかく日ごろの食習慣を和風にしましよやー。ただし、塩分に気をつけてねー。

一緒にミキサーにかけなかつておいしいミックスジュースつてな飲み物はいかがでしょうか？  
Q2・食物繊維は取り過ぎもいけんけども、1000キログラムのどのぐらいが適当かいねー？  
①5g ②10g ③15g  
まー食物繊維の多い食物を効率よく取りなさいといわねー。ちなみに食物繊維が多い食物はサツマイモ(100g中2・3g)、干しブドウ(4・1g)、バナナ(1・7g)、キウイ(2・9g)、リンゴ(1・3g)、ニンジン(3・5g)、オクラ(4・9g)、ホウレンソウ(4・3g)、ゴボウ(5・7g)、ラッキョウ(21g)です。キノコ類(3・3〜4・3g)、干しヒジキ(43・3g)、ワカメなど海藻類(32・7〜35・6g)、コンニャク類(2・2g〜2・9g)ですじー。

Q1・悪玉のLDLコレステロールを下げるには次のうちの食品の食物繊維が有効かいねー？  
①みかん ②ゴボウ ③コンニャク  
まー水溶性のペクチンを含むもんがいーですわねー。これと豆乳(おさがらい！イソフラボン)を有効だつたですがー)を