

「食物繊維」で肝臓に脂肪をためにくくしましょう

昔ながらの日本の食事には、食物繊維を含む食材が多く使われていたため、かつて日本人は十分な量の食物繊維を摂取できていました。しかし、食生活の欧米化が進んだことによって、近年は摂取量が大幅に減ってきたと考えられます。

食物繊維が不足すると、血糖値が上昇しやすくなり、インスリンが分泌され、糖質を脂肪に変えてたくわえようとしています。その結果、肥満になりやすく、同時に肝臓にも脂肪がたまりやすくなるわけです。

ということは、食物繊維をしっかり摂るようになれば、血糖値の上昇がゆるやかになって、インスリンの分泌が抑えられ、肝臓にも体にも脂肪がたまりにくくなるということです。できるだけ食物繊維の多い食材を使い、日頃から意識して多めに摂りましょう。

■ 食物繊維が多い食品の例 ■

食品	目安量	食物繊維
ごぼう	100g	5.7g
かぼちゃ	100g	2.8g
いんげん	40g	13.6g
ひじき	8g	4.1g
こんにゃく	150g	3.3g

主食に食物繊維を取り入れましょう

食物繊維の摂取量の増やし方として、「ご飯やパンなどの主食を、食物繊維が多いもの置き換える」という方法があります。32ページで、主食を少し減らして糖質の摂取量を減らすことを提案しましたが、それに加えて、主食で摂る食物繊維を増やすことで、肝臓の脂肪を減らす効果をいっそう高めていく方法です。

たとえば、お米を炊く際、大麦の一種である「もち麦」を3割程度配合します。もち麦には、水溶性食物繊維が100gあたり9・0g、不溶性食物繊維が3・9g含まれており、白米だけよりも食物繊維の量を増やせます。やや歯応えがあるので、噛む回数を増やす効果もあります。また、もち麦には、肝臓の脂肪や内臓脂肪を減らす効果が認められている「β-グルカン」が豊富に含まれており、食後高血糖を抑える作用があります。

パンは、フランスパンとクロワッサンをお勧めしますが（62ページ参照）、小麦の食パンの代わりという意味では、「ライ麦」や「全粒粉」の食パンに置き換える方法もあります。いずれも食物繊維が豊富なので、肝臓に脂肪がたまりにくくなる効果が期待できます。