



# 体内から変える！

## 食物繊維活用ガイド

マスターズ陸上アスリートの皆様、こんにちは！  
栄養マスターズ 2025 年春号を担当します  
管理栄養士の野原と申します。



まだ寒い日が続きますが、少しずつ春の気配も感じられるようになってきましたね。今回のテーマは「**食物繊維**」

アスリートの方々にとって、食物繊維は腸内環境を整え、栄養吸収を助ける等、様々な健康効果が期待できる重要な成分です。適量を摂取することでエネルギー供給が安定し、パフォーマンス向上にもつながります。

有用な働きをすることから、第 6 の栄養素ともいわれる食物繊維について今日から実践できるヒントを見つけていただければ幸いです。



### 食物繊維とは？

食物繊維と言うと「消化されにくい成分」と聞くかもしれませんが、実は私たちの体にとってとても大切な役割を果たしています。植物性食品に豊富に含まれており、エネルギー源として直接は使われませんが、腸内環境を整えたり、栄養の吸収を助けたりと、健康全般に多大な影響を与えています。食物繊維は、主に**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**の 2 種類に分類されます。

## -水溶性食物繊維-

食事の糖や脂質の吸収をゆっくりとさせる働きがあります。これにより、**食後の急激な血糖値の上昇が抑えられ**、エネルギーが安定的に供給されます。更に、腸内の善玉菌のエサとなり、短鎖脂肪酸が生成されることで、腸の粘膜の修復や炎症の抑制、免疫機能のサポートにもつながるといわれています。

(例：オートミールや大麦、柑橘類、ベリー類、海藻類等)

## -不溶性食物繊維-

水分を吸収して膨らむ性質があり、腸内で便の体積を増やすことで、**腸の蠕動運動（ぜんどううんどう）を促します**。結果、**便秘の予防や老廃物の排出に大いに役立ちます**。不溶性食物繊維をしっかり摂ることで、腸内に滞留しがちな不要物を効果的に排除できます。

(例：全粒穀物、野菜（特に葉物野菜や根菜）、豆類等)

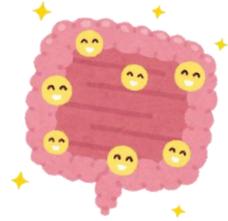


食物繊維を豊富に含む主な食品

## 食物繊維の主な効果

### ・腸内環境の改善と免疫力の向上

年齢を重ねると、どうしても腸内の微生物バランスが乱れがちになります。しかし、食物繊維を摂ることで、腸内環境が整い、免疫力もアップします。また、短鎖脂肪酸が腸のバリア機能を強化し、病原菌の侵入を防ぐことで、風邪や感染症から身を守る手助けにもなります。日々のトレーニングや試合で体を酷使うアスリートの皆さんにとってとても頼もしい話ですね。



### ・血糖値のコントロールと持続的エネルギー供給

トレーニング中や試合中に大事なものは、エネルギーの安定供給です。水溶性食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑えることで、エネルギーを長く持続してくれる効果があります。これにより、長時間にわたって安定したパフォーマンスを支えます。食物繊維豊富な食事がエネルギー代謝の改善に寄与し、運動中の疲労感を軽減するといわれています。

### ・心血管系の健康促進

心臓や血管の健康は最も大切な要素のひとつです。水溶性食物繊維は、コレステロールから合成された胆汁酸に吸着し、胆汁酸の再吸収を抑制したり排泄を促進したりします。それにより胆汁酸の合成が促進され、血中の悪玉コレステロール（LDL）の上昇が抑えられます。これにより動脈硬化の進行が遅れるといわれています。

### ・体重管理と抗炎症作用

食物繊維は、消化過程で満腹感をもたらし、不要なカロリー摂取を防ぐ役割もあります。また、食物繊維が発酵して生成される短鎖脂肪酸には、全身の炎症を抑える作用も期待されています。

このように、日々の食事に**バランスよく食物繊維を取り入れる**ことが、免疫力の向上、エネルギーの持続、心血管系の健康維持、そして体重管理や炎症の抑制に効果的であることが明らかになっています。

## 実践的な食物繊維の摂取のポイント

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、食物繊維の摂取目標量は、次のとおりです。

食物繊維の食事摂取基準（g/日）

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
0～5（月）	－	－
6～11（月）	－	－
1～2（歳）	－	－
3～5（歳）	8以上	8以上
6～7（歳）	10以上	9以上
8～9（歳）	11以上	11以上
10～11（歳）	13以上	13以上
12～14（歳）	17以上	16以上
15～17（歳）	19以上	18以上
18～29（歳）	20以上	18以上
30～49（歳）	22以上	18以上
50～64（歳）	22以上	18以上
65～74（歳）	21以上	18以上
75以上（歳）	20以上	17以上
妊婦		18以上
授乳婦		18以上

国民健康・栄養調査の結果から、20歳以上の男女の食物繊維摂取量平均値は、次のとおりです。

平均値ですので、個人差はありますが目標量に足りていない年齢が多くみられます。

年齢	男性 (g)	女性 (g)
20～29歳	17.5	14.6
30～39歳	18.3	15.9
40～49歳	18.3	16
50～59歳	19.4	16.8
60～69歳	20.6	19.8
70～79歳	21.9	20.5
80歳以上	20.3	18

健康的なカラダづくりを目指している方は日々の食事において、以下の食品群を**バランス良く取り入れる**ことが推奨されます。

## 主食

玄米、オートミール、全粒パンなどの全粒穀物は、基本的な食物繊維の供給源です。

## 副菜

緑黄色野菜や豆類を加えることで、食物繊維とともにビタミン、ミネラル、抗酸化物質も補給できます。

## 果物

リンゴ、ベリー類、柑橘類など、自然な甘みとともに豊富な食物繊維を摂ることで、間食やデザートとしても有効です。

### ・タイミングの工夫

～トレーニング前～

消化に時間がかかる重い食物繊維食品は避け、エネルギー源となる軽い食品（例：バナナ、低脂肪ヨーグルトに少量のオートミール）を選び、胃腸への負担を軽減します。

## ～トレーニング後～

運動後は筋肉の回復とエネルギー補給が急務です。消化が速く、栄養吸収が良い食品(例:オートミールをベースにしたスムージー、柔らかい果物)と一緒に適量の食物繊維を摂ると、リカバリー効果が高まります。

### ・十分な水分補給の徹底

食物繊維の効果を十分に発揮するためには、**十分な水分とともに摂取**することが不可欠です。特に不溶性食物繊維は水分を吸収して膨張するため、適切な水分補給がない場合、逆に**便秘のリスクが高まる可能性があります**。トレーニング中も定期的に水分を摂り、体内環境を整えましょう。

### ・少量ずつ摂取量を調整する

急激な食物繊維の摂取は、胃腸に不快感やガス、膨満感を引き起こす場合があります。普段の食生活に慣れていない方は、**少しずつ摂取量を増やして体調の変化を確認しながら、無理のない範囲で最適な量を見つけることが大切です**。

## 参考文献

日本人の食事摂取基準 (2025 年版)

令和元年国民健康・栄養調査報告

Slavin, J. L. (2008). "Position of the American Dietetic Association: Health Implications of Dietary Fiber." Journal of the American Dietetic Association.

Anderson, J. W., Baird, P., Davis, R. H., Ferreri, S., Knudtson, M., Koraym, A., Waters, V., & Williams, C. L. (2009).

"Health benefits of dietary fiber." Nutrition Reviews.

---

陸上競技は、細部の積み重ねが結果を左右するスポーツです。食物繊維は単なる健康維持のための成分ではなく、エネルギー供給、体調管理、リカバリーをサポートする重要な要素のひとつとなっています。

日々の食事の選択が、トレーニングの成果を最大限に引き出し、パフォーマンスにつながります。食事が未来を作ると考え、意識的に食物繊維をバランスよく取り入れましょう！

最後までご覧下さりありがとうございました。

マスターズ応援チーム 春号担当  
摂南大学 農学部 食品栄養学科  
野原 綾（管理栄養士）