

現代社会における地球規模の食物繊維摂取増加の取り組み に寄与する可能性が明らかにされつつある機能性素材

これまでに発表された多数の研究から、食物繊維を豊富に含む食事には、消化管の健康状態改善に加え、心血管疾患、糖尿病、肥満、ある種の癌などの健康問題のリスク低下と関連のあることが示唆されています。しかしながら、実際の食物繊維の摂取量は地球規模で推奨値をはるかに下回っていることが指摘され、長期的な公衆衛生上の影響が生じているのが現状です。

国別指針による食物繊維摂取の推奨値は25～38 g/日の範囲にあり、また、世界保健機関（WHO）では1日25 gの推奨値を世界的に提案しています。平成24年国民健康・栄養調査報告によると、日本における食物摂取量の平均摂取量はわずか14.2 g/日とされ、日本は今や米国やブラジルとならび摂取量のきわめて少ない国に転落してしまいました。

なかでも、20代、30代の日本人男女の平均摂取量はそれぞれ12.4 g/日と12.9 g/日で、最も低い層に属しています。厚生労働省が2015年から5年間定める「日本人の食事摂取基準」におけるこれらの年齢層の1日の食物繊維摂取目標量（男性：20 g以上、女性 18 g以上）に照らしても積極的な摂取が望まれるのは言うまでもありません。

食物繊維は食事に含まれている難消化性の炭水化物で、摂取後、小腸を通過して大腸に至り、そこで腸内微生物叢により部分的または完全に発酵される可能性があります。全穀粒や野菜・果物のような従来の食物繊維供給源が奨励されるのは当然として、付加的な食物繊維もまた食物繊維摂取の重要な寄与因子となります。

付加的な食物繊維とは分離または合成の難消化性炭水化物のことで、これらはヒトに有益とされる生理的作用をもたらすことから、「機能性食物繊維」としても知られています。それらの食物繊維には、もとの食物源から抽出されて再び添加されるもの（例、穀類ベースの食品に添加されるブラン）、トウモロコシや小麦のような穀物から作られるもの（例、ポリデキストロース、難消化性デキストリン）、果物、野菜、豆果類、堅果類および種子に由来するもの、または従来の食物繊維の改良型などがあります。

一般に消費されている食品または新規製品に食物繊維を添加することは、日常の摂取量と推奨値の間のギャップを埋めようとする人たちにとって有効な手立ての一つとなりそうです。上述したポリデキストロースや難消化性デキストリンは、シュガーフリー製品、シリアル、スナック、ベーカリー製品、飲料、乳製品、ソースといったさまざまな食品に添加することのできる食物繊維の供給源として注目を浴びている食品素材です。

世界中で増加の一途をたどる食物繊維の研究から有望な所見が新たに報告され、このような食品成分が私たちにもたらす可能性のある健康利益に興味を尽きません。今後この通信の中で、各分野における発表についても紹介してまいります。

【参考文献・URL】

- <http://www.foodnutritionknowledge.info/Documents/TL%20PDX%20Brochure2013.pdf> [アクセス日: 2014/10/10]
- <http://www.foodnutritionknowledge.info/Documents/TL%20Soluble%20Corn%20Fibre%20Brochure2013.pdf> [アクセス日: 2014/10/10]
- <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h24-houkoku-04.pdf> [アクセス日: 2014/10/10]
- <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000041955.pdf> [アクセス日: 2014/10/10]
- Gray J. Dietary Fibre. Definition, Analysis, Physiology and Health. ILSI Europe Dietary Fibre Concise Monograph Series. 2006.