

全粒穀物について

今回は内視鏡センター長で、消化器病専門医・
糖尿病専門医の川崎敬太郎医師に「全粒穀物」
について伺いました。



▲川崎 敬太郎 医師

位を除去していない穀物やその加工品です。主に玄米、ふすまを取っていない麦、オートミール、挽きぐるみのソバなどがあります。こうした穀物は精白したものより、食物繊維やビタミンB群、鉄分をはじめとしたミネラルが多く栄養価に富むとされ、食物繊維が多いことで消化吸収を穏やかにし、血糖値を急激に上げないことや空腹感を避ける効果があるとされています。また、腸内の善玉菌を増やす効果も報告されており、食物繊維と併せ腸内環境を整える働きがあります。

海外での大規模な研究で、全粒穀物の摂取が主要な生活習慣病や大腸がんのリスクを低下させることが分かっています。アメリカ・カナダ・イギリス・オーストラリア・マレーシア・シンガポールなど多くの国で全粒穀物の摂取が推奨されています。全粒穀物を用いたレシピもインターネットなどでよく目にするようになってきているので、日常の食事に取り入れてみれば必ず病気になる

最近「腸活」という言葉をよく耳にするようになりました。今回は、腸の調子を整え、大腸が

んや糖尿病などの生活習慣病の予防効果もあるとされる、全粒穀物について取り上げさせていただきます。

全粒穀物とは、精白などの処理で、糠（ぬか）となる果皮、種皮、胚、胚乳表層部といった部

分を除去していない穀物やその加工品です。主に玄米、ふすまを取っていない麦、オートミール、挽きぐるみのソバなどがあります。こうした穀物は精白したものより、食物繊維やビタミンB群、鉄分をはじめとしたミネラルが多く栄養価に富むとされ、食物繊維が多いことで消化吸収を穏やかにし、血糖値を急激に上げないことや空腹感を避ける効果があるとされています。また、腸内の善玉菌を増やす効果も報告されており、食物繊維と併せ腸内環境を整える働きがあります。

海外での大規模な研究で、全粒穀物の摂取が主要な生活習慣病や大腸がんのリスクを低下させることが分かっています。アメリカ・カナダ・イギリス・オーストラリア・マレーシア・シンガポールなど多くの国で全粒穀物の摂取が推奨されています。全粒穀物を用いたレシピもインターネットなどでよく目にするようになってきているので、日常の食事に取り入れてみれば必ず病気になる

い訳ではなく、過剰に摂取することで病気が治癒する訳でもないのに、定期的な検診を受ける事と自覚症状がある方は早めの病院受診が大切です。

社会福祉法人



恩賜財団 済生会今治病院

今治市喜田村7丁目1番6号

<https://www.imabari.saiseikai.or.jp/>

☎0898-47-2500

