

項目	内容																												
名称	食物繊維 [英]Dietary fiber [学名]																												
概要	<p>食物繊維は、「ヒトの消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」として定義されている。食物繊維は水溶性と不溶性に大別され、体内での作用はそれぞれ異なる。水溶性食物繊維は、俗に、「コレステロールの吸収を抑制する」「グルコースの吸収を穏やかにする」などと言われ、不溶性食物繊維は、「便のかさを増やす」「腸内環境を改善する」などといわれている。その他に、天然物を加工して機能を高めたものや、化学合成したものがある。日本人の食物繊維摂取量は減少傾向にある。</p> <p>個々の成分については、該当する項目を参照。</p> <p>●植物由来 水溶性食物繊維</p> <table border="1"> <tr> <td>ペクチン</td> <td>かんきつ類、りんご等に多く含まれる</td> </tr> <tr> <td>グアガム</td> <td>マメ科グアアの種子・胚乳部から得られる</td> </tr> <tr> <td>グルコマンナン</td> <td>コンニャクマンナンに代表される</td> </tr> <tr> <td>カラギーナン</td> <td>紅藻類(アイリッシュモスなど)から抽出して得られる</td> </tr> <tr> <td>イヌリン</td> <td>ごぼう、キクイモなどのキク科植物に多く含まれるフルクトースの重合体</td> </tr> <tr> <td>アルギン酸</td> <td>海藻の褐藻類に特有の多糖類で、細胞壁を構成している</td> </tr> <tr> <td>大麦β-グルカン</td> <td>グルコースがβ-結合で結合した多糖類</td> </tr> </table> <p>●植物由来 不溶性食物繊維</p> <table border="1"> <tr> <td>セルロース</td> <td>植物の細胞壁に含まれる</td> </tr> <tr> <td>ヘミセルロース</td> <td>植物細胞壁を構成する成分で、セルロースとペクチン以外の多糖類</td> </tr> <tr> <td>リグニン</td> <td>セルロースなどとともに細胞壁に存在する</td> </tr> </table> <p>●人工合成物</p> <table border="1"> <tr> <td>難消化性デキストリン</td> <td>でんぷんに微量の塩酸を加えて加熱し消化酵素を作用させ、得られる未分解物</td> </tr> <tr> <td>難消化性オリゴ糖</td> <td>低分子の難消化性糖類で、フラクトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、α-シクロデキストリンなどがある</td> </tr> <tr> <td>糖アルコール</td> <td>単糖の誘導体である直鎖状の多価アルコールで、マルチトール、キシリトールなどがある</td> </tr> </table> <p>●その他</p> <table border="1"> <tr> <td>難消化性でんぷん、レジスタントスターチ</td> <td>小腸では消化・吸収されにくいでんぷんおよびでんぷんの部分水解物</td> </tr> </table>	ペクチン	かんきつ類、りんご等に多く含まれる	グアガム	マメ科グアアの種子・胚乳部から得られる	グルコマンナン	コンニャクマンナンに代表される	カラギーナン	紅藻類(アイリッシュモスなど)から抽出して得られる	イヌリン	ごぼう、キクイモなどのキク科植物に多く含まれるフルクトースの重合体	アルギン酸	海藻の褐藻類に特有の多糖類で、細胞壁を構成している	大麦β-グルカン	グルコースがβ-結合で結合した多糖類	セルロース	植物の細胞壁に含まれる	ヘミセルロース	植物細胞壁を構成する成分で、セルロースとペクチン以外の多糖類	リグニン	セルロースなどとともに細胞壁に存在する	難消化性デキストリン	でんぷんに微量の塩酸を加えて加熱し消化酵素を作用させ、得られる未分解物	難消化性オリゴ糖	低分子の難消化性糖類で、フラクトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、α-シクロデキストリンなどがある	糖アルコール	単糖の誘導体である直鎖状の多価アルコールで、マルチトール、キシリトールなどがある	難消化性でんぷん、レジスタントスターチ	小腸では消化・吸収されにくいでんぷんおよびでんぷんの部分水解物
ペクチン	かんきつ類、りんご等に多く含まれる																												
グアガム	マメ科グアアの種子・胚乳部から得られる																												
グルコマンナン	コンニャクマンナンに代表される																												
カラギーナン	紅藻類(アイリッシュモスなど)から抽出して得られる																												
イヌリン	ごぼう、キクイモなどのキク科植物に多く含まれるフルクトースの重合体																												
アルギン酸	海藻の褐藻類に特有の多糖類で、細胞壁を構成している																												
大麦β-グルカン	グルコースがβ-結合で結合した多糖類																												
セルロース	植物の細胞壁に含まれる																												
ヘミセルロース	植物細胞壁を構成する成分で、セルロースとペクチン以外の多糖類																												
リグニン	セルロースなどとともに細胞壁に存在する																												
難消化性デキストリン	でんぷんに微量の塩酸を加えて加熱し消化酵素を作用させ、得られる未分解物																												
難消化性オリゴ糖	低分子の難消化性糖類で、フラクトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、α-シクロデキストリンなどがある																												
糖アルコール	単糖の誘導体である直鎖状の多価アルコールで、マルチトール、キシリトールなどがある																												
難消化性でんぷん、レジスタントスターチ	小腸では消化・吸収されにくいでんぷんおよびでんぷんの部分水解物																												
法規・制度	<p>■食薬区分</p> <p>「医薬品的効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない成分本質(原材料)」に該当する。</p>																												
成分の特性・品質																													
主な成分・性質																													
分析法																													

有効性

ヒトでの評価	循環器・呼吸器	
	消化系・肝臓	
	糖尿病・内分泌	
	生殖・泌尿器	
	脳・神経・感覚器	
	免疫・がん・炎症	
	骨・筋肉	
	発育・成長	
	肥満	
	その他	
参考文献	(1981066651) 化学と生物. 1980:18(2);95-105. (76) 日本食品大事典 医歯薬出版株式会社 (101) 新・櫻井総合食品事典 同文書院 (102) 食品大百科事典 (独)食品総合研究所編 朝倉書店	