



## 目次

### 1章 食物繊維とは何か

- 1 食物繊維の重要性が認識されるまで—食物繊維前史
- 2 西欧食への反省から生まれた食物繊維の考え方
- 3 食物繊維の定義
- 4 食物繊維の成分
- 5 粗繊維との違い
- 6 食物繊維の定量法
- 7 食物繊維の関連成分

### 2章 食物繊維の生理作用

- 1 便秘への効果
- 2 大腸がん（結腸がん）の予防
- 3 高脂血症と関連の疾病への効果  
—コレステロール低下の機構
- 4 糖尿病への効果
- 5 高血圧症への効果
- 6 消化管の機能や形態への効果
- 7 腸内細菌叢と発酵への影響
- 8 有害物質の毒性、代謝への影響
- 9 食物繊維の生理作用と性質の関連

### 3章 食物繊維の正しい摂り方

- 1 食物繊維摂取の現状と目標摂取量

- 2 食物繊維成分表の活用
- 3 過剰に摂取した場合の問題

#### **4章 食物繊維を多く摂るための献立例**

- 1 一品料理
- 2 四季の献立