

食物繊維素材の市場動向

編集部

食物繊維は、我々の体の調子を整えるためには必要不可欠な素材である。腸内環境改善による整腸作用はもちろんだが、腸内細菌叢を介した自己免疫強化、腸内を整えることによる美容・メタボ予防など様々な機能を持つ。腸内環境を整えることの大切さに関する消費者の認知も上がっている。ところが食物繊維の摂取量は不足している状況が続いてしまっている。現代の食生活事情を鑑みると、食物繊維を十分には摂りにくい環境にいる者も少なくなく、食物繊維を意識的に、手軽に摂取できる製品の必要性は高い。本稿では、食物繊維に関する話題と最近の市況、食物繊維素材の動向などについて探っていく。

食物繊維の摂取不足量

食物繊維の1日当たり摂取量は、平成23年国民健康・栄養調査の結果をみると、成人男性で14.4g、成人女性で13.9gとなっており、「日本人の食事摂取基準（2010年版）」で定められた成人の食物繊維摂取の目標量（男性19g以上、女性17g以上）と比べると、3～5gほど少ない。とくに摂取量の少ない男性20代（12.4g）と女性20代（11.2g）では6～7gも足りていないことになる。

消費者が抱く食物繊維へのイメージは決して悪くなく、むしろ体に良いものであるという認識は高い。食物繊維が便秘改善に役立ち、またそればかりでなく腸内細菌叢のエサとなることで腸内環境を改善し、美肌、免疫力アップ、生活習慣病リスク低減など、身体全体の健康に寄与するものと受け入れられている。研究面でも食物繊維の摂取不足と生活習慣病発症の関連に関する報告は多く、心筋梗塞、血圧、コレステロール、肥満、大腸がんなどとの関連性についての報告もある。

ただ、現代の食生活事情では、以前と比べて食物繊維を摂りにくい環境にあり、食物繊維を意識的に摂取していく必要性は高い。

広がりを見せる水溶性食物繊維

食物繊維は大きく分けて水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分けられる。うち、水溶性食物繊維は水に溶解するため何にでも配合しやすいのが特徴。2012年に発売された、難消化性デキストリンを配合したキリンビバレッジ「キリンメッツコーラ」とサントリー「ペプシスベシ

ヤル」の2つのトクホ製品がブームになったのも記憶に新しい。それまでは健康イメージからほど遠かったコーラ系飲料が、難消化性デキストリンを配合することで脂肪吸収抑制効果という健康機能をもった製品としてアピールされた。その後、アサヒ飲料からは難消化性デキストリン配合の「三ツ矢サイダープラス」（食後血糖値改善）なども販売され、水溶性食物繊維である難消化性デキストリンという単語が世に広く知れ渡るようになった。

また、13年9月には日清食品が、トクホとしては唯一のカップ麺となる「サイリウムヌードル」（おなかの調子を整える）のリニューアル発売に踏み切った。サイリウムは水溶性と不溶性の両方の繊維を含んでいる素材で、同品はサイリウムを麺に練り込むことで1食あたり7g近くの食物繊維を摂取することができる。

イヌリンは水溶性食物繊維であるが脂肪感を付与することができるため、カロリーオフ製品に利用できる。明治のファットスプレッド「明治オフスタイル脂肪分70%オフ」ではイヌリンを配合することで脂肪分の低減とおいしさを両立しており、好調な販売を続けている。さらに洋菓子やパンなどのカロリーダウンニーズは多く、パンのフィリングやクリームのお脂代替での利用が広まってきている。

物性改良で活躍する不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は、食物繊維強化、製品の糖質オフや低カロリー化などで、健康食品や一般食品で利用されているが、水溶性食物繊維と比べて製品に量を多く配合しにくい傾向にある。た

写真1 ブランパン



写真2 ブランパンの栄養成分表示

栄養成分表示(1個当り)	
熱量	59kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	1.8g
糖質	3.4g
食物繊維	5.3g
ナトリウム	136mg
エリスリトール	0.5g
難消化性デキストリン	0.3g
セルロース	1.3g

だし不溶性食物繊維が持つ吸水性の良さや吸油効果などを活

かし、物性改良効果で畜肉製品や揚げ物、惣菜類、冷凍食品など多方面で利用が広がっている。また、水には溶けないが水中に分散させることでボディ感を付与したりパルプ感を高めることが可能なため、豆乳や野菜ジュース、スープ類でも使われている。

大手CVSローソンでは、2013年5月より、糖質が気になる人向けの糖質オフの健康志向パン「実りベーカリー 健（すこやか）シリーズ」を販売している。小麦粉と比べて糖質の少ないブラン（小麦外皮）を原料にしたもので、小麦ふすまをはじめ、大豆粉、オーツブラン、難消化性デキストリン、シトラスファイバー、セルロースなど様々な食物繊維や食物繊維含有素材が使われており、たとえば「ブランパン」（写真1）では1個あたり糖質3.4g、熱量59kcal、食物繊維が5.3g含まれている（写真2）。