



問屋町 第48号

すこ 健やかLetter



発行日：2020年6月22日 発行元：協同組合青森総合卸センター

6月に入り暑さが増してきました。コロナ予防でマスクが欠かせない今夏は、例年以上に熱中症に注意が必要です。今号は、次号と前後編で「腸内細菌」についてお伝えします！

腸内細菌パワーが目覚める！



賢い食べ方～前編～

最近よく耳にする「腸内細菌」。その内の一つ「善玉菌」は、私達の身体の免疫機能を助け、老化やガンリスクを抑える働きをしています。この善玉菌を増やせる賢い食べ方実はあるのです。ポイントは善玉菌にあげる「エサ」。

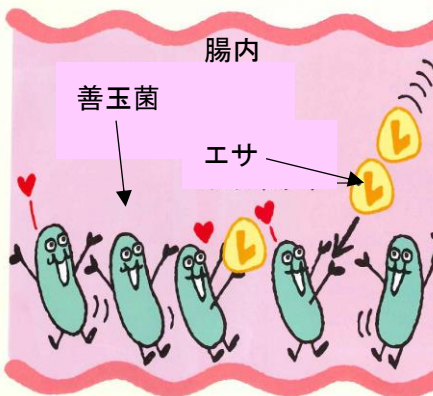


賢い食べ方 3か条

- ① 善玉菌を増やすベストな方法は、エサの「水溶性食物繊維」をたっぷりあげることです。水溶性食物繊維が豊富に含まれている海藻、きのこ、根菜、果物等を毎日の食卓に意識して取り入れるようにしましょう。
- ② でんぷんの「レジスタントスターチ」もエサの一つ。消化されにくく、大腸まで届いて善玉菌のエサになるだけでなく、便秘改善効果もあります。加熱すると減るので、生の長芋料理がオススメ。
- ③ エサとして、水溶性食物繊維、レジスタントスターチ、玉ねぎ等に含まれるオリゴ糖と併せて、腸内環境を整える発酵食品を食べましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

善玉菌のエサ 水溶性食物繊維



善玉菌が腸で作る物質は、中性脂肪やコレステロールの減少、血糖値の急上昇の抑制などの効果があります。また、腸では免疫細胞が外から侵入した細菌やウイルスを撃退しているのですが、免疫細胞が暴走し、老化やガンリスクを招く物質をまき散らすことがあります。そんな時は、善玉菌がこの暴走を抑えたりもしています。

善玉菌を増やすには、エサの「水溶性食物繊維」をたくさん与えるのが一番。ところが、日本人の多くは水溶性食物繊維が豊富な海藻、きのこ、根菜等の摂取が足りておらず、善玉菌のエサが不足しています。日頃から意識して食べることが大切。

腸内細菌が喜ぶ！レジスタントスターチ

水溶性食物繊維以外にも、エサとして「レジスタントスターチ」が今注目されています。これは消化されにくいでんぷんで、大腸まで届いて善玉菌のエサになります。また、腸を元気にする水溶性食物繊維と、便の量を増やす不溶性食物繊維両方と同じ働きをするので、便秘改善にも効果があります。

でんぷんを含む食材には、基本的にレジスタントスターチが入っていますが、加熱で量が大幅に減少してしまうので、生食できる長芋がオススメです。

※食べ過ぎると体重が増加したり、お腹が緩くなったりします。

オススメ食材

生の長芋

1日に小鉢1杯分(約100g)が目安です。
※加熱でレジスタントスターチは7分の1の量に減少してしまいます。

腸内細菌パワーが目覚める食材

水溶性食物繊維

- ★海藻類 海苔、ひじき、わかめ、昆布等
- ★きのこ類 舞茸、しめじ、えのき、椎茸等
- ★根菜類 ごぼう、人参、大根等
- ★果物類 アボガド、バナナ、りんご等



レジスタントスターチ

- ★長芋、山芋等
- ★玄米
- ★小豆



オリゴ糖

- ★玉ねぎ
- ★きなこ
- ★はちみつ



腸内環境を整える

発酵食品

※後編でご紹介します。

