

水溶性食物繊維の種類と豊富な食材

腸内細菌のエサとなるのは水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維にもさまざまな種類がありますが、りんごやキャベツなどに含まれるペクチン、ごぼうや玉ねぎなどに含まれるイヌリン、こんにゃくもものグルコマンナン、きのこや大麦のβ-グルカン、寒天のアガロース、海藻類のアルギン酸ナトリウムなどが代表的です。



満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急復興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。
https://www.drmitsuo.com/



WEBSITE
HEALTH CREATIONS
がスタート!

免疫力を上げる食事術 vol.4

満尾 正先生
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事で必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

4
食物繊維

「大腸にすむ腸内細菌のエサとなる食物繊維が免疫力の源になります」

発酵食品の回でも少し触れましたが、免疫の働きに腸内細菌が深くかかわっていることがわかってきました。免疫と腸の中の細菌、いったいどのような関係があるのでしょうか。

免疫システムに重要な物質を腸内細菌がつくり出している

腸内細菌はさまざまな物質をつくり出しています。たとえば、ホルモンや酵素、ビタミン類など。最近よく「幸せホルモン」などと呼ばれるセロトニンも腸内細菌がつくり出していることがわかり、腸とうつとの関係も注目されています。

その腸内細菌がつくり出す物質の1つに「短鎖脂肪酸」があります。この短鎖脂肪酸が非常に重要な働きをしていることがわかってきて、今、健康の分野で非常に注目されています。

ウイルスや菌が体内に侵入してくるのは、まずは鼻や口、目などです。鼻や口、目には粘膜があり、この粘

膜には外敵の侵入を防ぐ免疫システムがあります。そして、そこから細胞や血液に侵入してきたウイルスや菌と戦う免疫システムがありますが、そのいずれの免疫の働きにも腸内細菌がつくり出す短鎖脂肪酸が重要な働きをしているのです。

大腸にすんでいる細菌のエサ水溶性食物繊維を毎日とろう

腸内細菌のほとんどは大腸に生息しています。その細菌たちのエサになるものは、小腸では消化吸収されにくい食物繊維です。食物繊維には、不溶性と水溶性の2種類がありますが、水溶性食物繊維が腸内細菌たちの好物です。水溶性食物繊維が不足すると短鎖脂肪酸が不足してしまうため、ウイルス感染予防にも水溶性食物繊維がとても重要ということです。水溶性食物繊維は不足しがちな栄養素ですので、毎日意識してメニューに取り入れましょう。

「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



食物繊維に近い働きをする「オリゴ糖」について

腸内細菌によいといわれているオリゴ糖は、食物繊維の親戚のような存在です。オリゴ糖には「消化性」と「難消化性」があります。消化性オリゴ糖は小腸で吸収されやすいため血糖値が上がりやすく、大腸まで届きにくいので、難消化性のもが大腸の腸内細菌のエサとなり、より健康効果が期待できます。難消化性オリゴ糖には、玉ねぎなどに含まれるフラクトオリゴ糖、乳製品に含まれるガラクトオリゴ糖、キャベツなどに含まれるラフィノース(ビートオリゴ糖)、大豆オリゴ糖など、6種類があります。オリゴ糖が配合されている調味料もあるので、利用するのもいいでしょう。



岩城紀子社長の「正しい食品の選び方」冬に旬を迎える根菜や芋類を使った幸せな一品という豚汁。根菜も沢山食べられて、なんだか愛を感じる代表作。良い冷凍ミックスを手に入れば簡単です。
また、海藻ミックスをばん酢に入れて、しゃぶしゃぶしたお肉や野菜を海藻ポン酢と食べたら美味しさ倍増しますおすすめです！
岩城紀子社長「テレビ東京「カンパリア」富麗に出産されたスマイルサル代表取締役社長。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかわたるコンサルティング業やバイヤー代行を務める。」