



「長寿のための『腸』寿食」

健康増進センター 健康づくり推進班
管理栄養士 小野寺・齊藤

❁ 『腸』 寿食

腸は体内で最大の免疫器官とされています。そのため腸を健康的な状態に保つことは、免疫力をアップさせ、健康で長生きすることにもつながります。

食事で腸を健康にして長寿を手に入れよう、というのが『腸』寿食です。



❁ 食物繊維

食物繊維は5大栄養素の次に大事な成分で、第6の栄養素とも言われています。食物繊維が持つ効果は便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制や血中コレステロール濃度を低下させることから、生活習慣病予防効果もあります。また「腸の掃除役」ともいわれ、腸内を健康に保つために欠かせません。

食物繊維は穀類や芋、豆、野菜、果物、きのこ、海藻といった食品に多く含まれています。一度食べたからといってすぐに腸内が整うとか、すぐに効果があるものではないので、継続してこれらの食材を使った料理を、『腸』寿食を食べるようにしましょう。



❁ クイズ

日本人の食物繊維の摂取源トップは何でしょう？

- ①ゴボウ ②さつまいも ③キャベツ ④白米 答え_____

♪おすすめレシピ♪

1日に摂取して欲しい食物繊維は男性 21g以上、女性 18g以上です。
このレシピでは目標量の約 1/3 の食物繊維を摂ることができます！

「とろろ昆布とキノコのレンジお好み焼き」(1枚分 エネルギー：352kcal 食物繊維：6.9g)

材料 (2枚分)

・キャベツ 200g

・えのき 100g

小麦粉 100g

卵 1個

A 水 80g

とろろ昆布 10g

かつお節 大さじ1

B (ソース、マヨネーズ 適量
かつお節、青のり)

作り方

1) キャベツは粗く千切りにする。

2) えのきの根元を切り落として半分に切る。

3) ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜる。

4) 3)にキャベツとえのきを加えてよく混ぜる。

5) 耐熱容器に4)を半分入れ、ラップをして600Wで3分加熱する。固まらない場合は30秒ずつ追加で加熱する。(残り半分も同様に。)

6) お好みでBをかける。

答え. ④白米 (100 g 当たり 0.5 g)

選択肢にある白米以外の食材の食物繊維量 (100 g 当たりの含量) は、

①ゴボウ (5.7 g)、②さつまいも (2.3 g)、③キャベツ (1.8 g) となっています。

白米は 100 g 当たりの食物繊維が 0.5 g と少ないのですが、主食として量が多く摂れるため、結果的に最大の摂取源になっています。主食である白米を玄米 (100 g 当たり 3 g) や胚芽米 (100 g 当たり 1.3 g) などに置き換えると、より簡単に食物繊維を増やすことができます。また、玄米やあわ、キビ、もち麦などを白米に混ぜ込んだ雑穀米は、白米にサッとプラスできる個装タイプもあるので、とても手軽でオススメです。

さら ちょう 皿に、腸 得ネタをお届けします！！

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の特徴について

食物繊維には不溶性と水溶性があり、それぞれ異なった働きを持ちます。

〈水溶性〉

- ・ 食後血糖値の上昇を抑える
- ・ 血中コレステロール値を低下
- ・ ナトリウムを排泄し高血圧を予防

主な食材

わかめ/昆布/ひじき/
里芋/インゲン豆
納豆/ごぼう/かぼちゃ
りんご/いちご
など

〈不溶性〉

- ・ 排便の促進
- ・ 大腸がんのリスクを減らす

主な食材

きくらげ/干し椎茸
さつまいも
じゃがいも/キャベツ
ほうれん草
大豆/枝豆 など

※ は不溶性も含む

食物繊維は小腸で消化・吸収されず、大腸まで達する食品成分です。善玉菌のえさになり、腸内環境を整える水溶性食物繊維と、水分や老廃物などを吸着して、便のかさを増やす不溶性食物繊維があります。

腸内細菌について

ヒトの腸管、主に大腸には腸内細菌が生息しています。腸内細菌は、善玉の菌と悪玉の菌、そのどちらでもない中間の菌と大きく3つあり、体の健康には善玉菌の割合を増やすことが重要です。

野菜類・果物類・豆類などに多く含まれている食物繊維やオリゴ糖は、腸内に存在する善玉菌を増やす作用を持ちます。オリゴ糖は、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品にも多く含まれているので、積極的に食事に取り入れましょう。