

## 「腸活」のための栄養ベスト 8 (1) ~管理栄養士便り (106)~



腸内には、1億個の神経細胞があり、その構造が脳の神経ネットワークに似ている為、「第二の脳」とも呼ばれます。又、膨大な腸内細菌が腸内細菌叢を形成しており、善玉菌が増えている状態であれば、「第二の脳」の働きもよくなり、便秘の改善だけではなく、病原菌に強い体を作ります。腸内環境を良好にたもつ「腸活」のためには、「何を食べるか」が大事になってきます。

### 1) 不溶性食物繊維

日本人の食物繊維目標摂取基準量は男性が20g以上、女性は18g以上です。しかし、実際には12g前後しかとれていません。一方で「沢山食物繊維をとっているのに、それでも出ない」と思っている人も多いはず。その原因は、食物繊維の摂り方にあります。不溶性と水溶性食物繊維の割合が2対1になるように食べましょう。多くの人は不溶性を多くとりがち。不溶性食物繊維はセルロースなどの水に溶けない性質の食物繊維、腸内で水分を吸収して「かさ」を増やし、腸を刺激して蠕動運動を活発にして排便を促してくれます。茸類と海藻類、大豆、小豆等が、効率よく食物繊維をとれる食材です。但し、水分も一緒に補わないと、便が硬くなってますます便秘が悪化します。

一方、食物繊維を過剰にとり過ぎても他の栄養成分の吸収が妨げられることもあります。



### 2) 水溶性食物繊維

ペクチンや低分子アルギンサンなどの、水に溶ける性質の食物繊維を水溶性といいます。腸内で水に溶け、ゼリー状になって便を軟らかくして体外に出してくれます。根菜類や芋類、果物は水溶性を効率よく摂れる食材です。

食材 (100g)	カロリー	食物繊維 (g)	水溶性 (g)	不溶性 (g)
干し椎茸 (ゆで)	42	7.5	0.3	7.2
ごぼう (ゆで)	58	6.1	2.7	3.4
シメジ (ゆで)	21	4.8	0.2	4.6
エノキ (ゆで)	22	4.5	0.3	4.2
エリンギ (生)	24	4.3	0.3	4.0
さつま芋 (蒸し)	131	3.8	1.0	2.8
わかめ (生)	16	3.6	不明	不明
人参 (ゆで)	39	3.0	1.0	2.0
里芋 (水煮)	59	2.4	0.9	1.5
キャベツ (生)	23	1.8	0.4	1.4
大根 (ゆで)	18	1.7	0.8	0.9
かぶ (ゆで)	22	1.7	0.5	1.2



じゃが芋（水煮）	7.3	1.6	0.5	1.1
いちご	3.4	1.4	0.5	0.9
みかん	4.6	1.0	0.5	0.5

「食品成分表 2015」 女子栄養大学出版参照

### 3) 水分

朝、起床してすぐに水を飲むと胃・結腸反射（空の胃に水が入ると、その刺激で大腸が蠕動運動を起こし、結腸に溜まっている便を直腸に送り出す）が起こりやすくなります。便を軟らかくするためにもたっぷりの水分が必要です。食物繊維は必ず水分もセットでとりましょう。

