

「腸活」のための栄養ベスト 8 (2) ~管理栄養士便り (106) ~

4) 植物性乳酸菌

乳酸菌やビフィズス菌等は、腸内で善玉菌として働き、悪玉菌を抑えて腸内を良好な状態に保っています。この乳酸菌には動物性（ヨーグルト、チーズ）と植物性（味噌、醤油、納豆、ぬか漬等）があります。動物性乳酸菌も腸内で善玉菌として働いてくれますが、多くは、胃液や腸液の中で

死滅し、生きたまま腸の奥まで届きにくいことが知られています。植物性由来の発酵食品の乳酸菌は、生きたまま大腸に届き、腸内で乳酸を出して弱酸性の環境にします。その結果、弱アルカリを好む悪玉菌が抑えられ、腸内の善玉菌を増やすことにつながるのです。伝統的な和食がやはりいいのです。



5) オリゴ糖

オリゴ糖は人間の消化酵素では消化され難く、大腸まで届き、ビフィズス菌のエサとなります。

オリゴ糖の摂取目安は1日3～5gです。果物（バナナには300mg含まれます）や豆乳、蜂蜜などからもとれますが、甘味料として市販されている特定保健用食品のオリゴ糖を利用する手軽な方法も

あります。甘味料のオリゴ糖には血糖値の上昇を防ぐ効果が認められているので、料理に使うのも良いと思います。



6) ビタミンC

ビタミンCの主成分であるアスコルビン酸は腸に入ると、乳酸菌のエサになり、腸内の善玉菌を

増やす働きがあるのです。又、ビタミンCが腸内で分解される時に、腸内でガスを発生させますが、これが腸の蠕動運動を活発にすることも知られています。その上、アスコルビン酸には、硬い便を

軟らかくする作用も確認されています。ビタミンCは野菜、果物、芋類等からとれます。

7) マグネシウム

マグネシウム、はミネラルの一種で、腸の働きをよくする作用があります。摂ったマグネ

シウムの25～60%は主に小腸で吸収されますが、残ったマグネシウムは大腸に移動し、

そこで大腸にある水分をたっぷりと吸いながら、便を軟らかくしようと働いてくれるのです。

酸化マグネシウムという下剤はこうした働きを利用した薬です。マグネシウムは乳酸菌や食物繊維と同様和食に多く含まれていますが、現代人には不足しています。

昆布やほうれん草、ひじき、玄米、納豆、カキ、煮干、ごま、バナナ、さつまいも、落花生などに

多く含まれています。



8) オリーブオイル

オリーブオイルに含まれるオレイン酸という脂肪酸には、小腸では吸収されにくい性質が

あります。そのため、小腸を刺激し、排便を促します。

又、オレイン酸には悪玉コレステロールを減らす一方で、善玉コレステロールを増加させる、と

いう働きがあることが確認されています。日頃使っている油をオリーブオイルに変えるのも

「腸活」の為には良い方法です。

