



「腸活」という言葉をよく耳にするようになって久しく経ちますが、改めて腸の重要性、腸によい食べ方を確認してみましょう。

健康を維持していくうえで抵抗力（免疫力）は必要不可欠です。これが低下すると風邪をはじめ、あらゆる病気にかかりやすくなります。抵抗力（免疫力）は、加齢などの要因で低下しますが普段の生活を見直すことで改善が期待できます。（参考資料HP：「Suntoryウェルネスonline」より）

また、腸には神経細胞が1億個あり、脳と緊密に連携していて「第二の脳」と呼ばれる理由にもなっています。（参考資料HP：「日経gooday」より）

抵抗力（免疫力）とはウイルスをはじめとした外敵から身体を守ったり一度かかった病気に繰り返しかかりにくくなる働きです。また、腸内細菌が認知機能にも関与する可能性があるという報告もあるそうです。（参考資料：「日本経済新聞」より）まずは規則正しい生活をして抵抗力（免疫力）を高めましょう。

- ・バランスのよい食事
- ・適度な運動
- ・睡眠をしっかりとる

これらのような基本的な生活を送り、加えて、腸内環境を整えると抵抗力（免疫力）を高めます。腸内環境を整えてくれるお勧めの食品といえば以下の内容です。

○発酵食品・・・酵母菌や麹菌、乳酸菌などの微生物によって作られる食品（みそ、しょうゆ、みりん、穀物酢、納豆、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬、粕漬、キムチ、ザーサイ、ピクルス、ワインなど）

○食物繊維・・・便のかさ増しとなる不溶性食物繊維と腸内細菌のエサとして必要な水溶性食物繊維にわけられる。

食物繊維の種類 一覧

不溶性食物繊維

セルロース
植物全般に存在
便量の増加 ★★★
微生物栄養 ☆☆☆
スキル: マルチプレイヤー

リグニン
植物全般、特に木材やカカオ
便量の増加 ★★★
微生物栄養 ☆☆☆
スキル: 超難分解

キチン
甲殻類の殻などに存在
便量の増加 ★★★
微生物栄養 ☆☆☆
スキル: 超難分解

水溶性食物繊維

ペクチン
果物(りんご・柑橘類)に多い
便量の増加 ☆☆☆
微生物栄養 ☆☆☆
スキル: 乳酸菌活性化

グルコマンナン
こんにゃくやゼリー商品等
便量の増加 ★★★
微生物栄養 ☆☆☆
スキル: 保水膨張

アルギン酸
海藻に多い
便量の増加 ☆☆☆
微生物栄養 ☆☆☆
スキル: 有毒物質吸着、排出

© www.recomtank.com

※ 難消化性デキストリンやオリゴ糖なども水溶性



水ようかん

寒天は、テングサやオゴノリなどの紅藻類から抽出した粘質物を凍結・乾燥させたものです。食物繊維が豊富に含まれています。（参考HP：「まごころケア食」）



●材料（プリンカップ5個分）

- ・水・・・500cc
- ・粉寒天・・・4g
- ・こしあん・・・400g

1個分

エネルギー：119 Kcal
食物繊維：6.0g

●作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れて中火にかける。混ぜながら沸騰したら火を弱めて1～2分煮て寒天を溶かす。
- ②こしあんを加えてよく混ぜる。
- ③ボウルに氷水を入れて②の鍋底を冷やしながらとろりとしてくるまで混ぜる。
- ④容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。（約10分）

