

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第25回)

### 老けない・太らない夏の食事は体臭対策にも有効！

2017.07.07



汗をかくのが嫌で外出がおっくうになっていませんか？運動不足で汗を上手にかけなくなると、不快な体臭を発しやすくなります。また、食欲がないからと冷たいものや、あっさりした一品ものばかりを食べていませんか？栄養バランスの偏りや内臓の冷えは、代謝を低下させ太りやすい体質を招きます。また、その不調が「体臭」として現れることも。

夏こそ「食」に意識を向けましょう。今回は、体臭の予防・改善にオススメの食品「メカブ」と、バランスの良い食事に欠かせない7種類の食品をご紹介します。太らない・老けない・臭わない体質になりたい方は、必見ですよ！

#### あっさりおいしい、メカブ効果

酢の物としてあえたり、ダシしょうゆで食べたりすることが多いメカブは、食欲が減退しやすい夏でも食べやすく、体臭予防や便秘改善に役立つ食材としてオススメです。メカブはわかめの根幹にある、胞子が育つ部分のこと。ネバネバ成分フコイダンやアルギン酸などが豊富に含まれています。

フコイダンは、腸内の余分なコレステロールや糖を吸着し排出する作用がある水溶性食物繊維です。荒れた胃の粘膜を修復したり、腸内の免疫力を高めたりといった作用も報告されています。また、近年では抗がん作用などの研究も進み、その活用が期待されています。

アルギン酸は、コンブやわかめなどが持つ食物繊維として古くから知られている成分です。基本的には不溶性ですが、体内でナトリウムやカリウム、アンモニウムイオンなどと結合したアルギン酸は塩となり、水溶性に変化します。不溶性のアルギン酸は腸のぜん動運動を刺激し、水溶性に変化したアルギン酸塩類は、腸内の老廃物や悪玉菌を体外に排出するのに役立ちます。

体臭や口臭は、体内の老廃物がたまっている、あるいは胃腸のバランスを崩している危険信号です。したがって、胃腸のバランスを整え、老廃物を体外に排出しやすくさせるメカブは、夏こそピッタリの食材でしょう。食感も、ネバネバ・ツルツルで、喉越しスッパリ。副菜として取り入れることで、食事の栄養バランスも整えやすくなります。

毎日食べたい「まごわ(は)やさしい」食品… 続きを読む