疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第66回）

冬の感染症対策を強化する腸活レシピ

2020.12.11

気温が下がり空気が乾燥する冬の時期はウイルスの感染力が強くなるため、これまで以上に感染症対策に注力しましょう。マスクの着用や手洗い、うがい、消毒などの継続に加え、感染症に負けない免疫機能の維持・向上が重要です。

今回は、健康を保つ生活習慣の1つである食事に焦点を当て、ウィズコロナ時代に注目されている「発酵性食物繊維」の積極的な摂取と、そのためのレシピを専門家に伺いました。

発酵性食物繊維に注目が集まる理由

「発酵性食物繊維とは、腸内で発酵しやすい食物繊維のことで、主に玄米や小麦ブラン、大麦やオーツ麦などの穀物に含まれる食物繊維をさします。1日プラス2.0g以上の発酵性食物繊維を目安に食事の1品として取り入れることで、腸内環境の改善が期待できます」と語るのは、日本食物繊維学会理事長の青江誠一郎先生です。

腸内を弱酸性に保ち、ビフィズス菌などの有用菌（善玉菌）がすみやすい環境を整えると知られている“酪酸”は、腸内にすむ酪酸菌が食物繊維を発酵・分解することで産生されます。つまり、発酵しやすい食物繊維を摂取することで酪酸菌の働きが進み、腸内環境の改善につながるということ。腸内環境の健康は、炎症の抑制、アレルギー抑制、がん化細胞の増殖抑制など、全身の健康にも影響することが分かってきているとのこと。

青江先生によると「近年の研究では穀物由来の食物繊維と疾病の関係が続々と明らかにされていて、世界的にも注目されている」といいます。

「今年6月、新型コロナウイルス感染症の患者さんの腸管には酪酸を産生する有用菌が極めて少ない、という臨床研究が香港の大学において発表されました」と教えてくれたのは、京都府立医科大学准教授の内藤裕二先生。内藤先生によると「酪酸菌の働きはT細胞、マクロファージ、樹状細胞、B細胞など免疫細胞にも影響するため、酪酸菌を含む有用菌を腸内に増やし、定着させることが免疫機能アップの鍵になる」とのこと。そのためにも、発酵性食物繊維を積極的に摂取することが第一だといいます。

発酵性食物繊維を取り入れた腸活レシピ

発酵性食物繊維を毎日プラス2g以上摂取するためのレシピを、フードプランナーで管理栄養士の岸村康代先生に考案いただいたので、ここで紹介しましょう。こうした食事を参考に、発酵性食物繊維の摂取量を増やすように工夫してください。

【枝豆とブランの白和え風：1人前】… 続きを読む