

人の体を樹木にたとえると

人体の器官の役割を樹木にたとえると、食事の大切さが分かります。葉は光合成でガス交換を行っていますから、人の肺にあたります。枝や幹は体の骨格や筋肉に、樹液は血液やリンパ液にあたります。もっとも重要な樹木の根は、人の小腸に相当します。地下深く張り巡らされた根は、栄養吸収細胞から土壌の栄養分や水分を吸い上げ、樹木全体に栄養を送りこみます。土壌が汚染されていけば、根は毒素を吸い上げ、それが続けば樹木は枯れてしまふでしょう。つまり私たちも樹木と同様、よくないものを食べ、土壤にあたる腸内環境が悪化すれば、病気になるってしまふのです。よい土なら樹木がイキイキと成長するように、人間も腸内環境によい食事をとれば健やかに暮らすことができます。

厚生労働省によれば、私たちに必要とする食物繊維の量は20~25gとされているが理想は30~40g。ところが日本人の平均摂取量は14g程度。ほとんどの人が食物繊維不足！！

腸内環境を整える
2種類の食物繊維と主な効能

不溶性食物繊維

- ①善玉菌を増やし腸内環境を整える
- ②便秘解消
- ③大腸がん、膵臓がん、胆のうがんの予防
- ④憩室炎の予防
- ⑤虫歯予防
- ⑥重金属による病気を予防
- ⑦高コレステロール血症予防



水溶性食物繊維

- ①善玉菌を増やし腸内環境を整える
- ②糖尿病予防
- ③心臓病予防
- ④脳血管疾患予防
- ⑤胆石症予防
- ⑥高コレステロール血症予防



善玉菌が食物繊維から作るミラクル物質
"短鎖脂肪酸"の効果

近年、とくに注目を集めているのが「短鎖脂肪酸」のはたらきです。短鎖脂肪酸は、酪酸、プロピオン酸、酢酸などの有機酸で、腸内細菌が食物繊維やオリゴ糖を分解・代謝するときにつくられます。

- 効果1 腸の免疫機能を高める
- 効果2 悪玉菌を抑え、便秘を防ぐ
- 効果3 大腸ガンを予防
- 効果4 腸炎を予防・改善

* 短鎖脂肪酸を増やす食品 *

◆短鎖脂肪酸を一番増やすのは、水溶性食物繊維を含む食品

コンブやワカメなどの海藻類、りんご、よく熟したバナナなどの果物

◆不溶性食物繊維では

穀類、大豆、きのこ類など

◆その他の食品

黒酢、梅干し、酢、キムチ、ピクルス、らっきょう、漬物などの発酵食品



アロエバラ多糖体である水溶性食物繊維やアロエオリゴ糖が腸で善玉菌に分解されると短鎖脂肪酸に変わります。

アロエバラジュースで美腸活★ライフ

みなさん、こんにちは♪
富山県の健康管理士 三輪 縁です
今月も健康と美容に
役立つ情報をお届けします!!



