



### 酪

### 酸

## ～腸のバリア機能として働く「酪酸」～

私たちの腸内には、体内の免疫細胞の約半数近くが集まっているといわれています。腸内には体によいとされる善玉菌、病気など悪い影響を与える悪玉菌が共存しているのは多くの方がご存じですが、バランスのとれた食習慣や食事内容によって善玉菌を増やし免疫力を高めることは可能です。

今回は、健康効果に期待が高まっている酪酸についてご紹介いたします。



### 酪酸と酪酸菌

酪酸は、短鎖脂肪酸（腸内環境の改善に重要な役割をもつ脂肪酸）の一種で悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を整える役割があります。大腸の粘膜から吸収され血流によって各臓器や筋肉に運ばれ、体を動かすためのエネルギー源となります。

酪酸菌は、腸内細菌のひとつで腸に届けられた食物繊維を発酵・分解することにより、酪酸を唯一作り出すことができます。



### 酪酸の主な働きと特徴

|                 |                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------|
| 粘膜上皮細胞のエネルギーになる | 大腸の粘膜細胞は、腸のバリア機能として働く粘膜を分泌するところ。酪酸は、粘膜上皮細胞が必要とするエネルギー源となる。 |
| 水分吸収の促進         | 粘膜上皮細胞で水分やミネラルの吸収を行う。                                      |
| 腸のぜん動運動の促進      | 腸が収縮と弛緩を繰り返す、食べ物を腸内へ移動させ、排出するための運動エネルギーになる。便秘の解消に役立つ。      |
| 免疫機能の調整         | 腸の粘膜からウイルスや細菌などの異物混入を防ぐ。                                   |
| 腸内環境を整える        | 悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌が活動しやすい環境を整える。                                |



### 酪酸菌を増やす3つのポイント

- ①酪酸菌のエサである“水溶性食物繊維”を摂取して腸内の酪酸菌を増やしましょう。ただし酪酸菌をとり過ぎると逆に腸のバリア機能が損なわれることがあります。
- ②ビタミンDを合わせてとりましょう。（鮭、まぐろ、にしん、うなぎ など）
- ③食物繊維は2種類。不溶性食物繊維：水溶性食物繊維の割合は2：1でとりましょう。

例えば、ご飯を炊くときに押し麦を加える、納豆などの豆類を食べる習慣をつけることで、たんぱく質と食物繊維を同時にとることができます。正しい食習慣でおなかの中から元気に過ごしましょう。

### 水溶性食物繊維を多く含む食品 100gあたり

| 食品名         | 水溶性食物繊維 | 不溶性食物繊維 |
|-------------|---------|---------|
| おおむぎ 押麦（乾）  | 6.7 g   | 5.5 g   |
| えんばく オートミール | 3.2 g   | 6.2 g   |
| 大豆 ゆで       | 2.2 g   | 6.4 g   |
| 糸引き納豆       | 2.3 g   | 4.4 g   |
| じゃがいも       | 4.9 g   | 4.0 g   |
| ごぼう         | 2.3 g   | 3.4 g   |

日本食品標準成分表より

## 夏のさっぱりハヤシライス



### 材 料 約5食分

|                 |              |               |                  |
|-----------------|--------------|---------------|------------------|
| 牛肉こまぎれ .....    | 300 g        | とんかつソース ..... | 大さじ 1            |
| 玉ねぎ .....       | 大 1 個        | ケチャップ .....   | 大さじ 2            |
| 塩こしょう .....     | 少々           | 砂糖 .....      | 小さじ 1            |
| 油 .....         | 少々           | 塩こしょう .....   | 少々               |
| ホールトマト缶 .....   | 1 缶 (約400 g) | おろし生姜 .....   | 大さじ 1/2 (お好みで調整) |
| デミグラスソース缶 ..... | 200 g        | 乾燥パセリ .....   | 少々               |
|                 |              | ご飯 .....      | 適量               |

### 作り方

- ① 玉ねぎはスライスにする。熱したフライパンに油をひきあめ色になるまで中火で炒め、いったんバットに取り出す。
- ② 牛肉を炒めて塩こしょうし、①の玉ねぎと合わせ、デミグラスソース、ホールトマトを加えて中火で5～7分煮詰めて、とんかつソース、ケチャップ、砂糖、塩こしょうを加えて味を調節する。
- ③ 火を止めておろし生姜を加えてまぜ、お皿に盛り付けてパセリを散らす。

\*お好みで、しめじなどのきのこ類を入れるのもオススメです。