

いつのまにか、めっきり日が短くなってきましたね♪

旬 こんにゃく

主成分はグルコマンナンという水溶性食物繊維ですが、こんにゃくになる過程で不溶性食物繊維に変化します。原料のこんにゃく芋には、肌に水分を与え、アトピー性皮膚炎にも高い効果が期待されているセラミドがたっぷり含まれています♪

＜食物繊維は、2種類あります＞

- ★水溶性食物繊維
 - …血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制する。
- ★不溶性食物繊維
 - …整腸、テトックス効果。

こんにゃく粉から作ったものより、精粉せずに作った生芋こんにゃくのほうが、より効果的なのだそうです♪

旬 ごぼう

ごぼうは、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の割合が 2:3 とバランスよく含まれています。

＜便秘解消効果に対する役割＞

- ★水溶性食物繊維 …便をやわらかくして便通の改善に役立ちます。
- ★不水溶性食物繊維 …便のかさを増やして排便を促します。また、有害物質を絡めとって排出してくれます。

注意
食物繊維の過剰摂取は、更に便秘になったり、下痢気味になったりする事も…。注意しましょう。

＜ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め＞

材料

- 板こんにゃく …1枚
- ごぼう …1/2本
- ★ 酒、みりん …各小2
- 砂糖、しょうゆ …各大1
- 赤唐辛子(刻み) …1本分
- サラダ油 …適量



- ① コンニャクはひとくち大にちぎり、ゆでてザルに上げる。
- ② ごぼうは洗い、斜め薄切りにして水に放ち、ザルに上げる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①②を炒める。
- ④ ★を加え、煮汁がなくなるまで炒めたらできあがり♪。

腸内環境が良好なら、免疫力の低下を防ぎます♪

腸は、食べ物と一緒に病原菌やウイルスなどが入り込んでくる場所でもあります。

なんと、それらをやっつけてくれる免疫細胞の約70%が腸に大集結しているのです!!

ならば! 腸内フローラを整えて、健康になりましょう♪

腸内には、100兆もの細菌が、食べたものをエサにして、すみついています。顕微鏡で見ると、まるで花畑に見えることから“腸内フローラ”と呼ばれています。

※フローラ → お花畑という意味

＜腸内にいる細菌は、3種類に分けられます＞

- 善玉菌 …免疫を高め感染症などの予防や腸の働きを整えます。
- 悪玉菌 …腸内を腐敗させ毒素を出したりします。
- 日和見菌 …有利な方に協力します。悪玉が増えると悪玉側につきます。

腸内フローラを改善する食べ物を摂取するよう心がけましょう!!

- ★食物繊維 …善玉菌のエサになります。おすすめは水溶性食物繊維。
 - ★納豆、おくら、やまいも、海藻類(めかぶ)、きのこなど。
- ★発酵食品 …微生物や乳酸菌が豊富! 善玉菌を増やしたい活性化してくれます。
 - ★みそ、めか漬(漬物)、チーズ、甘酒など。
- ★オリゴ糖 …腸まで届いて腸内のビフィズス菌のエサになり、その数を増やします。
 - ★たまねぎ、納豆(大豆)、はちみつ、バナナなど。

不溶性と水溶性の割合は 3:1 が良いのだそう!

