

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！
 栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。
 栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

まだまだ寒い日が続いていますが立春を迎え暦の上では春の始まりです。これから少しずつ暖くなり春の訪れが待ち遠しい反面、心配なのが花粉。花粉症に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。花粉症の症状をやわらげるには腸内環境を整えるとよいといわれています。そこで今回は私が実践している腸内環境を整える食事について紹介したいと思います。

◎ご飯の一部をもち麦ご飯に

もち麦はもち性の大麦のことです。もち麦には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が多く含まれています。水溶性食物繊維は善玉菌のエサになり善玉菌を増やし、不溶性食物繊維は腸の蠕動運動を促進することから腸内環境を整える効果が期待できます。また、もち麦はもちもちとした食感が特徴です。そのため、白米と一緒にもち麦を炊くことで食べ応えがあり満腹感を得ることもできます。もち麦ご飯は冷めても食感があまり変わらず美味しく頂けます。また白飯同様に冷凍することも可能です。

【もち麦ご飯を試される方は】

白飯からもち麦ご飯に変える際は、少しずつもち麦を増やし食べ慣れるようにしましょう。もち麦の量はお好みですが、2合のもち麦ごはんを炊く際は白米1.5合(225g)にもち麦50gから始めてみると食べやすいです。私が普段2合のもち麦ご飯を炊く際は、白米1.2合(180g)にもち麦80gで炊き、野菜不足など食生活が乱れていると感じ食物繊維をしっかりとりたいたときには白米1合(150g)にもち麦100gで炊いています。

◎ヨーグルトと食物繊維やオリゴ糖と一緒に

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌が増えるのを抑えます。善玉菌は食物繊維やオリゴ糖をエサにします。そのため、ヨーグルトと一緒に食物繊維やオリゴ糖を含む食品を摂ることで整腸作用が高まり腸内環境を整えます。

私がおすすめする食材はバナナやりんご、キウイ、はちみつです。これらの食品は比較的低価格で1年を通して購入することができます。この中からお好みのものをヨーグルトに加え、食べてみてはいかがでしょうか。

また、整腸作用を期待しヨーグルトを食べている方で思うような整腸作用が期待できていないという方は、ヨーグルトの種類などを一度見直してみましょう。ヨーグルトの種類やヨーグルトに含まれる菌の種類は豊富です。そのため2週間以上食べ続けても効果がない場合は、違う種類のヨーグルトを試し、自分に合うヨーグルトを探してみましょう。さらに先ほど紹介したようにヨーグルトを食べる際にはそのままではなく食物繊維やオリゴ糖を含む食品と一緒に摂るようにしましょう。

腸には免疫細胞の多くが集まっており、免疫力を正常に機能させるためには腸内環境を整えることが重要ともいわれています。花粉症の症状を和らげるだけでなく、感染症予防のためにも腸内環境を整える食生活を送るようにしましょう。

**花粉症に悩まされている皆さん、試してみましょう！
 腸内環境って大切なのですね！**

