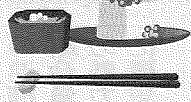




発行所 中日新聞社  
名古屋市中区三の丸一丁目6番1号  
〒460-8511 電話 052(201)8811

2018年(平成30年)  
2月4日(日)  
立春

# 味 な提言



読者の皆さん、お元  
気でお過ごしですか。  
NHKスペシャル「人  
体」をご覧になってい  
ますか。「体中の臓器  
が、互いに情報を交換  
することで私たちの  
体は成り立っている」  
という新しい人体観  
を、最先端の電子顕微  
鏡映像やコンピュータ  
ーグラフィックスを駆  
使して紹介していま  
す。

一月十四日放送分の  
「万病撃退!「腸」が  
免疫の鍵だった」で  
は、腸は毎日の食事に  
ら栄養や水分を大量に  
体に取り込む消化・吸  
収の要といっただけでな

## 16 オリゴ糖

く、私たちが万病から  
守る全身の「免疫力」  
をつかさどっているこ  
とを、最新の研究から



明らかになっています  
た。全身の七割もの免  
疫細胞が腸に集い、  
「腸内細菌」たちとメ  
ッセージをやりとりし  
ているのですか

愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

### 岡本 康子さん

ら、びっくりします  
ね。  
この連載も前回から  
腸のパワーに焦点を当  
てています。健康を維  
持する善玉菌優勢な腸  
内環境を整えるため  
に、プレバイオティク  
スのオリゴ糖も一役を  
担っています。

オリゴ糖とは「少な  
い」という意味を表し  
ており、オリゴ糖は別  
名・少糖類とも言われ  
ている糖質の一種で  
す。すぐに消化吸収さ  
れてしまう単糖類は、  
血糖値を急上昇させ、  
脂肪蓄積ホルモンであ  
るインスリンの分泌を  
促進します。一方、オ  
リゴ糖は食品にも  
含まれますが、食品だ  
けで毎日を目安量(三  
十五g程度)を取る  
のは難しいようです。  
特定保健用食品には許  
可マークが付されてお  
り、オリゴ糖もその一  
つです。許可マークの  
あるオリゴ糖入り食品  
を使うのも一つの方法  
です。ただ使いすぎに  
は注意してください。  
おなががるくなくなっ  
たりします。

# 腸内環境調整に「役

糖を分解するための酵  
素がないため、胃や小  
腸で分解されず、その  
まま大腸に届けられる  
オリゴ糖はアレルギー  
にも効果があるとの研  
究もあり、砂糖の代わ  
りに市販のオリゴ糖を  
使うのも一つの方法  
です。ただ使いすぎに  
は注意してください。  
おなががるくなくなっ  
たりします。

### 本日の一品



レッドスムージー  
〈材料 1~2人分〉  
トマト1個120g、イチゴ  
5粒60g、リンゴ40g、オ  
リゴ糖(市販)5g、ヨー  
グルト80g(市販の1個)  
〈作り方〉  
トマトはへたを取り除き、  
一口大に切る。イチゴは  
へたを取り除く。リンゴは皮  
をむいて一口大に。すべて  
の材料をミキサーに入れて  
滑らかになるまで混ぜる  
〈栄養量〉  
127kcal、タンパク質4.3  
g、脂質2.6g、糖質24  
g、食物繊維2.6g、カル  
シウム115mg、ビタミン  
C57mg、葉酸91μg

本日の一品は砂糖の  
代わりにオリゴ糖を使  
った料理を紹介しま  
す。次回は食物繊維に  
ついてお話しします。  
ではお元気で。