



管理栄養士 安中千絵氏 講演概要

カリフォルニア・レーズンで腸内環境を整えよう

腸と脳は相関関係

「腸は第二の脳」といわれているように、腸と脳は互いに信号を送り合う密接な関係にあり、身体全体に影響を与えます。心に不安やストレスを抱えているとお腹の調子が悪くなったり、お腹の調子が悪いと気分が落ち込んだりすることもあります。

腸には身体の免疫系の 8 割が集まり、腸を健全に保つことで免疫性を高めることができます。また、腸には無数の神経細胞（ニューロン）が存在しており、それは犬や猫の脳と同等のニューロンがあるといわれ、脳からの司令を受けずに腸独自で考え身体の各所に指令をだすことができます。

さらに最近では、腸内環境はうつ病やアルツハイマー病などの疾病にも関連すると考えられ、研究が行われています。

腸内環境を整える健全な「腸内フローラ」

腸内にはたくさんの細菌が花畑のように生息していることから、それらの細菌叢は「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内細菌は、「善玉菌」、「悪玉菌」、そしてどちらか優勢な方に傾く「日和見菌」と大きく 3 種類に分類できます。善玉菌を増やし悪玉菌を減らすことで、腸内フローラを健全な状態に維持し腸内環境を整えることができます。

健全な「腸内フローラ」の重要な働き

- 栄養の消化・吸収を助ける
- 有害な細菌やウィルスの侵入を防ぐ
- 食物と一緒に取り込まれる毒素を中和する(肝臓に次ぐ解毒作用がある)
- 免疫に良い影響を及ぼす(腸が健康であると、病気にかかりにくくなる)
- 酵素やビタミン、神経伝達系物質など脳に必要な物質を生成し放出する
- ホルモンにはたらきかけ、ストレスを取り除く
- 良い睡眠を促す
- 炎症が伝わる経路を制御する

腸内環境を改善できるのは食べ物のみ

子供の腸内環境は善玉菌優勢ですが、大人になるに従い善玉菌が減り悪玉菌が増えてきます。腸内環境を改善するには、何を食べるかが重要です。

1. プロバイオティクスが豊富な食品を食べる
2. プレバイオティクスが豊富な食品を食べる
3. ポリフェノールが豊富な食品を食べる
4. オメガ 3 系の油をとる
5. 精製された炭水化物の摂取をひかえる

「カリフォルニア・レーズンは、プレバイオティクスを含み、ポリフェノールがドライフルーツの中でも豊富で、精製されていない炭水化物が摂取できる食品なので、3 つの方向から腸内環境を健康に導きます」

カリフォルニア・レーズンに含まれるプレバイオティクス

プレバイオティクスは、胃や小腸で消化・吸収されずに大腸まで到達し、善玉菌の餌となり増殖を促進します。食品成分でプレバイオティクスとして認められているものは、オリゴ糖と、ポリデキストロースやイヌリンなどの食物繊維の一部です。カリフォルニア・レーズンには、フラクトオリゴ糖とイヌリンの両方が含まれています。



カリフォルニア・レーズンに含まれている食物繊維「イヌリン」

多糖類の水溶性食物繊維。レーズン以外にキクイモやニンニクなどの食品にも含まれていますが、一般的で適量を摂取する観点からもカリフォルニア・レーズンは適しています。

1. 腸内で水分を吸収しゲル化し腸の働きを活発にする作用がある
2. 腸内で分解されフラクトオリゴ糖になり、善玉菌のエサとなる
3. 腸内でゲル化したときに糖質を抱え込むので、糖の吸収を抑制し、血糖値の上昇を抑える

病気を予防する食物繊維の働き

「食物繊維が身体に良い」というのは、一般消費者が漠然と持っている認識だと思いますが、研究結果のデータから解説いたします。

1. 大腸がんリスク低減

世界 25 ケースの研究結果の網羅的解析によると、食物繊維の高摂取は大腸がんリスクを低下させるということが報告されている。また、「果物由来」「野菜由来」「豆類由来」「穀物由来」の食物繊維を比較すると、特に果物由来と穀物由来の食物繊維摂取で大腸がんリスクが低下する、という結果がでている。

2. 果物由来の食物繊維は 2 型糖尿病リスクを低下

摂取により糖尿病のリスクが高くなると懸念されがちな果物だが、世界 23 ケースの研究結果の網羅的解析によると、果物由来の食物繊維は 2 型糖尿病リスクを低下させることが報告されている。

カリフォルニア・レーズン協会米国本部が 2 型糖尿病患者に対して行った研究では、クラッカーなどのおやつと比較して、レーズンをおやつとして定期的に食べることで血糖値などに改善がみられたという結果がでている。

3. 循環器病発症リスクの低下

心筋梗塞、心不全、脳梗塞、脳卒中などの循環器病の発症リスクと食物繊維摂取量の関係が多くの研究で報告されていたが、日本においても国立がん研究センターの追跡調査にて、高摂取量は発症リスクを低下させることが明らかになった。

日本人に不足している栄養を補うカリフォルニア・レーズン

一般的な日本人は、カロリーの摂取は十分でも、身体に必要な食物繊維やミネラルの摂取が不足しています。また、塩分の摂取が多い傾向にあります。カリフォルニア・レーズンには、塩分の体外排出に欠かせないカリウムが豊富に、加えて様々なミネラルや食物繊維が含まれています。

カリフォルニア・レーズンの身体が喜ぶ健康成分まとめ

1. 腸内環境を整える、プレバイオティクスが豊富
2. 生活習慣病を予防する食物繊維が豊富
3. アンチエイジングや、生活習慣病予防、腸内環境を整えるポリフェノールが豊富
4. 日本人に足りない様々なミネラルを含む
5. 体内でミネラルの利用割合を高める酒石酸が豊富
6. 虫歯菌の生育を阻害し、プラークの生成を抑制するオレオノール酸が豊富

レーズンは健康に良い食品として慣れ親しまれてきた食品ですが、最近の研究により新たにレーズンが持つ健康成分が注目されるようになってきています。健康の維持増進のためにも、レーズンを毎日の食事に取り入れることをお勧めします。