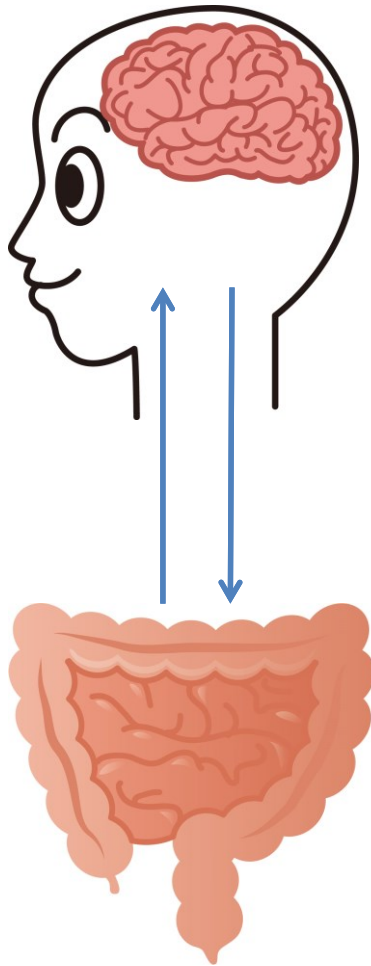


カリフォルニア・レーズンで 腸内環境を整えよう



腸は第二の脳、その実態とは



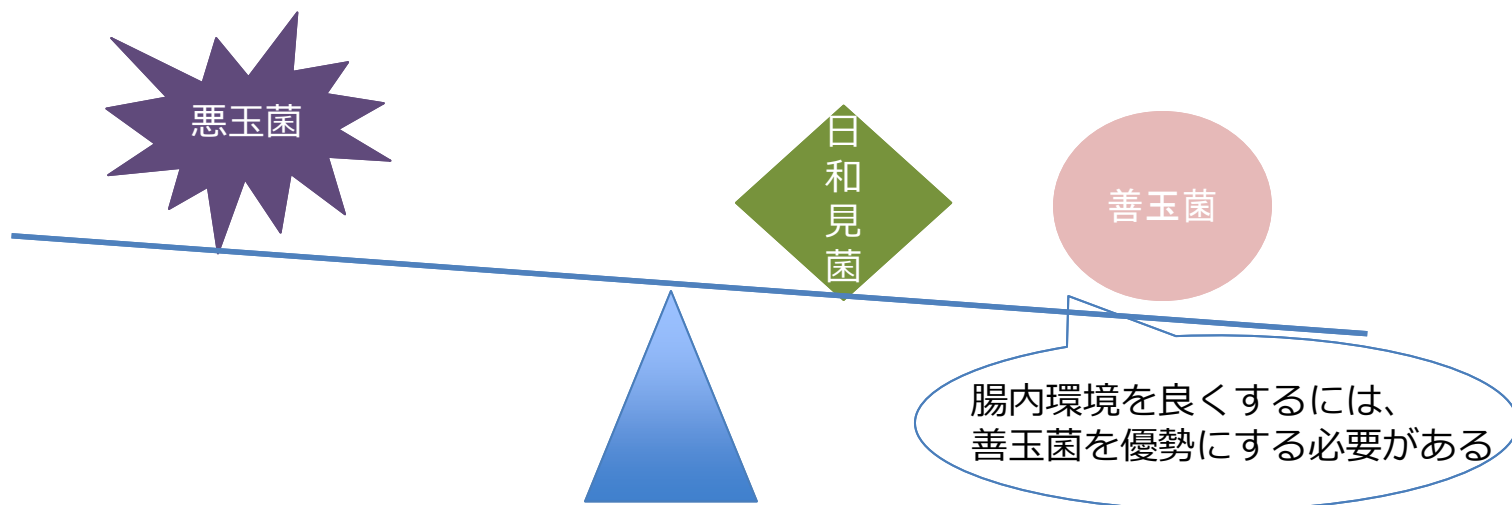
- 脳と腸には複数の伝達経路があり、互いに影響を与えあっている
- 腸が不調だと、心も不調になる
- 脳が不調だと、腸も不調になる
- 腸内には神経細胞が無数にある→犬や猫の脳と同じくらいのニューロンがあり、腸は脳からの司令を受けず、独自に「考え」、身体各部所に司令を出すことができる
- からだの免疫系の約8割が集まっている
- 腸内環境とうつ病、アルツハイマー病との関連が疑われている

腸内フローラのはたらき



腸内環境を良くするには

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控える



プレバイオティクスとは

1. 胃や小腸で消化・吸収されない
2. 大腸の悪玉菌は利用できず、
3. 善玉菌の栄養源となり増殖を促進する
4. 腸内バランスを健康的な状態に改善する
5. 健康の維持増進に役立つ

出典：整腸力 辨野義己 かんき出版

プレバイオティクスの食品成分として認められているもの

オリゴ糖

ガラクトオリゴ糖、**フラクトオリゴ糖**、大豆オリゴ糖、乳果オリゴ糖、キシロオリゴ糖、イソマルオリゴ糖、ラフィノース、ラクチュロース、コーヒー豆マンノオリゴ糖、グルコン酸など

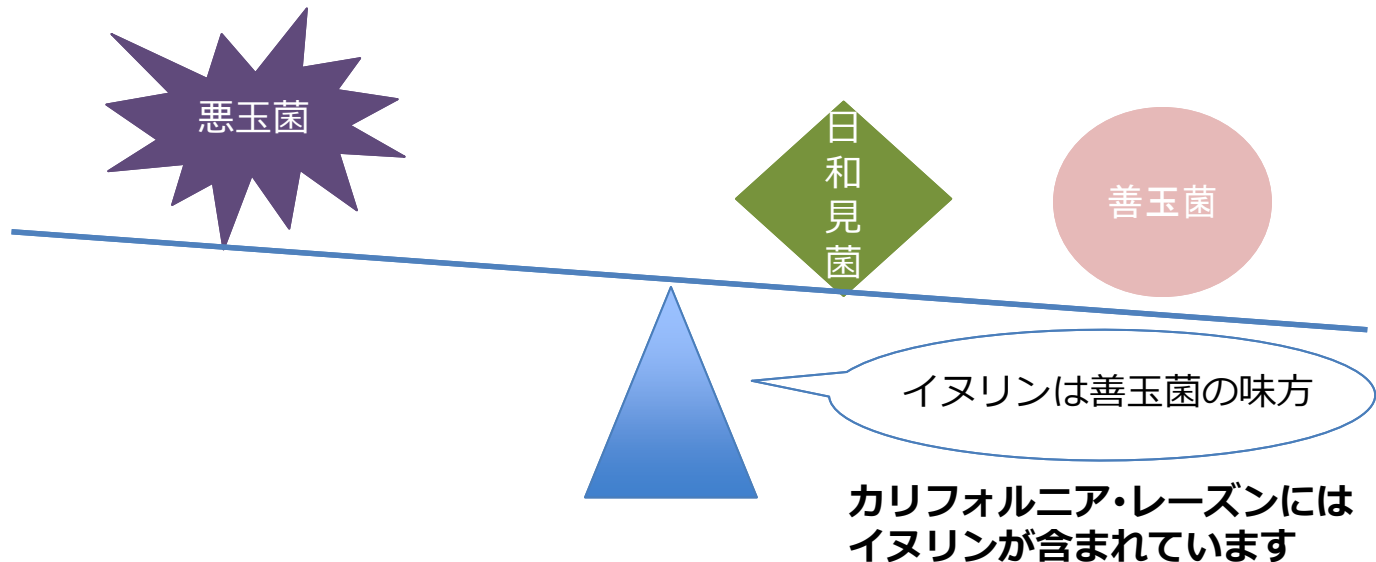
食物繊維の一部

ポリデキストロース、**イヌリン**など

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が
含まれています！

イヌリンとは

- 多糖類の一種で水溶性食物繊維
- 腸内で水分を吸収しゲル化し腸の動きを活発にする作用がある
- 腸内で分解されフラクトオリゴ糖になり、善玉菌のエサになる
- 糖の吸収を抑制し、血糖値の上昇を抑える



腸内環境を良くするには

レーズンは
3方向から
腸内環境を
健康に導く

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控える

食品名	1食相当量g	ポリフェノール化合物 mg
レーズン	43	458
いちじく	40	384
デーツ	40	264
ぶどう生	126	183

レーズンは
ポリフェノールも豊富！

出典：J Agric Food Chem. 2004 Jun 16;52(12):4026-37.

食物繊維で病気を予防しよう



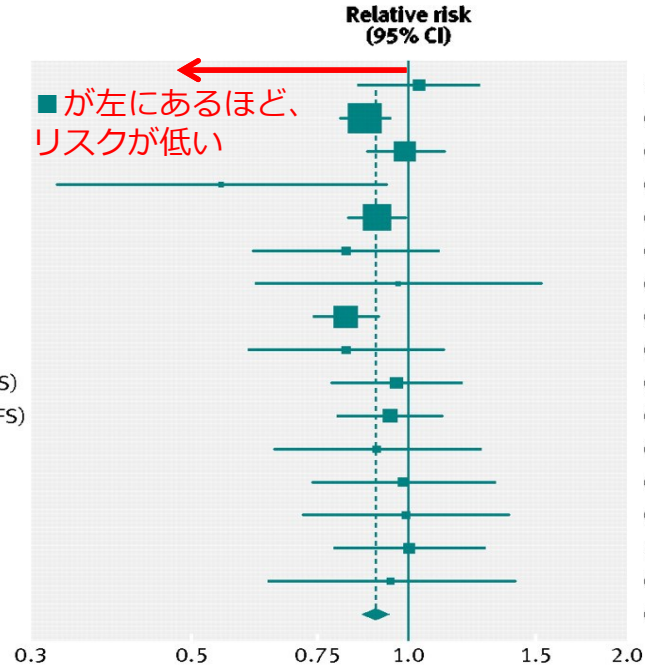
食物繊維と大腸がんリスク

先行25研究のメタ解析

食物繊維の高摂取は
大腸がんリスクの低下
と関係がみられた

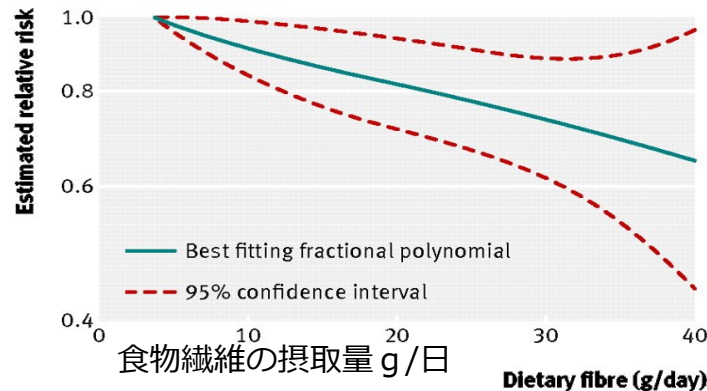
Study

Kabat 2008²⁹
Nomura 2007²⁸
Schatzkin 2007²⁷
Wakai 2007²⁶
McCarl 2006²⁵
Otani 2006²⁴
Shin 2006²³
Bingham 2005⁸
Lin 2005²²
Michels 2005²¹ (NHS)
Michels 2005²¹ (HPFS)
Sanjoaquin 2004²⁰
Mai 2003¹⁸
Terry 2001¹⁷
Pietinen 1999¹⁶
Heilbrun 1989¹²
Overall



Relative risk (95% CI)

1.03 (0.85 to 1.25)
0.87 (0.81 to 0.94)
0.99 (0.87 to 1.12)
0.55 (0.33 to 0.93)
0.90 (0.83 to 0.99)
0.82 (0.61 to 1.10)
0.97 (0.61 to 1.53)
0.82 (0.74 to 0.90)
0.82 (0.60 to 1.12)
0.96 (0.78 to 1.18)
0.94 (0.80 to 1.11)
0.90 (0.65 to 1.25)
0.98 (0.73 to 1.31)
0.99 (0.72 to 1.37)
1.00 (0.79 to 1.27)
0.94 (0.64 to 1.40)
0.90 (0.86 to 0.94)

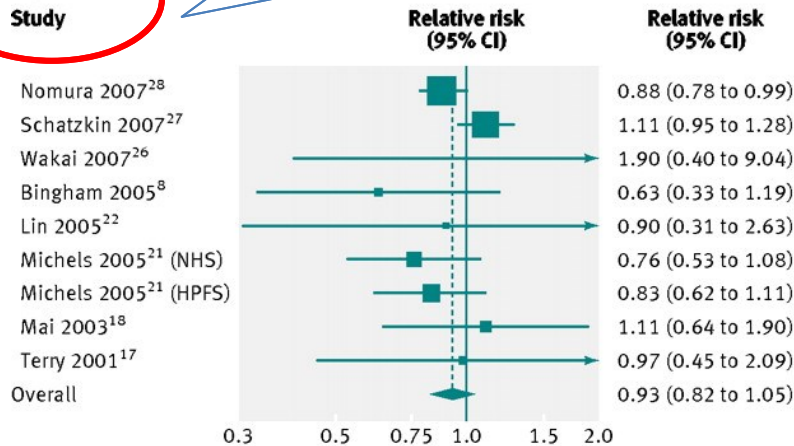


食物繊維を摂っているほど低下

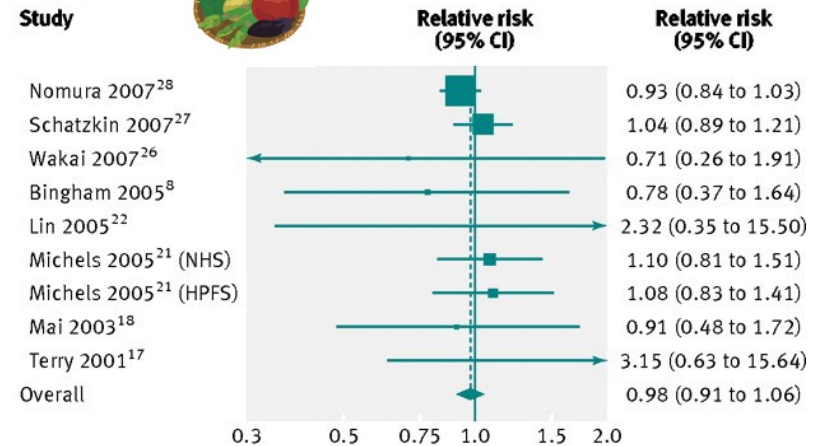
どんな食品由来の食物繊維かが関係

果物由来の食物繊維で低下が顕著

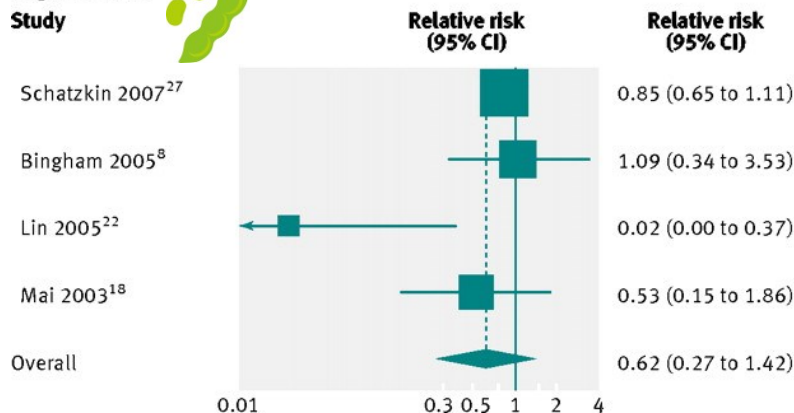
Fruit fibre Study



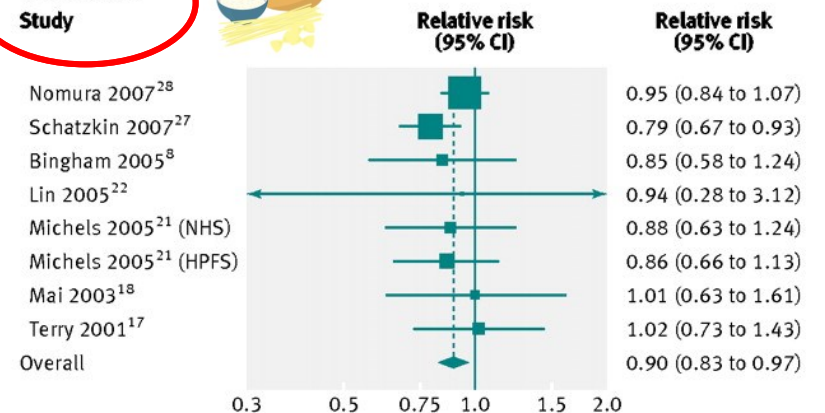
Vegetable fibre Study



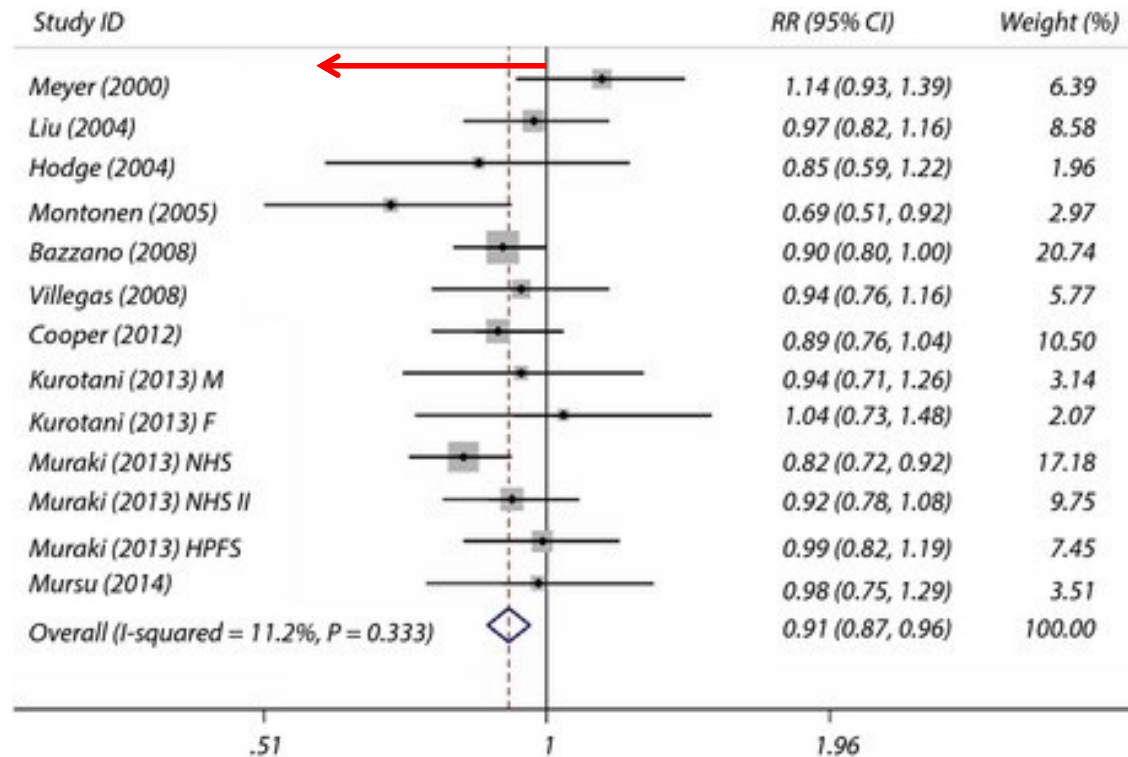
Legume fibre Study



Cereal fibre Study

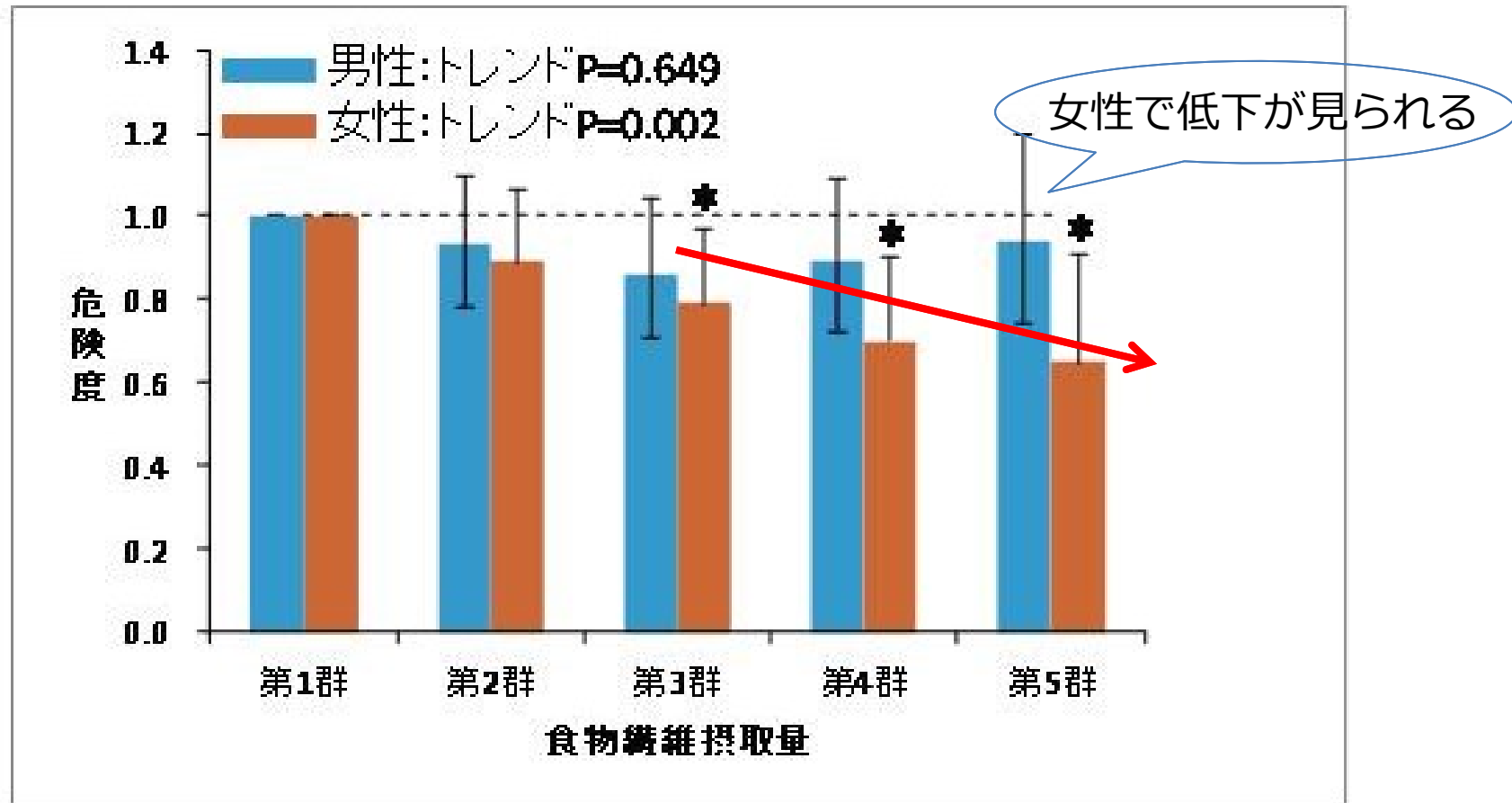


果物由来の食物繊維は2型糖尿病リスクを低下させる



食物繊維摂取と2型糖尿病発症に関する先行23研究のメタ解析

食物繊維摂取量と循環器病発症リスク



男女別食物繊維摂取量カテゴリー別による循環器病発症危険度

出典：国立がん研究センターHPより 全国の45～74歳の男女8万7千人対象 1998～2004年追跡

まだまだある
カリフォルニア・レーズンの
体が喜ぶ健康成分



日本人に不足している栄養

	食塩g	カリウムmg	カルシウムmg	マグネシウムmg	鉄mg	食物繊維g
男性推奨量	8.0未満	3000以上	650	370	7.5	20以上
男性摂取量	9.6	2079	464	231	7.2	12.7
女性推奨量	7.0未満	2600以上	650	290	6.5	18以上
女性摂取量	8.5	1834	407	199	6.3	12.3

出典：推奨量は日本人の食事摂取基準2015

摂取量は平成26年度 国民健康・栄養調査値は30-39歳の平均値

レーズン100gに含まれる栄養

	食塩g	カリウムmg	カルシウムmg	マグネシウムmg	鉄mg	食物繊維g
レーズン	0	740	65	31	2.3	4.1

出典：日本食品成分表2015

加えて、フルクタン（イヌリン、フラクトオリゴ糖など）が可食部100g中5.7g含まれる。

出典：CRMB資料

毎日の食卓にもっと カリフォルニア・レーズンを

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



ご静聴ありがとうございました