

短鎖脂肪酸を増やそう！

腸のアンチエイジング物質として、近年注目されているのが「短鎖脂肪酸」です。食べ物にも含まれますが、腸内細菌が腸でつくり出すものが何より重要です。

短鎖脂肪酸には酢酸、プロピオン酸、酪酸などがありますが、**腸内を弱酸性の環境にする**

ことで有害な菌の増殖を防ぎ、**腸の粘膜の栄養源に**

なり、蠕動運動を促進するので**便秘の解消にも効果**

があります。そして、短鎖脂肪酸は余分な脂肪の取

り込みをブロックし、筋肉に作用して脂肪を燃やす

ので、**食べても太らない体をつくります**。短鎖脂肪酸

が増えるとインスリンの分泌も良くなることから糖

尿病や糖化にも効果が期待できます。その他アレ

ギー反応を抑えたり、セロトニンを増やしたり、抗

がん、抗炎症などさまざまなパワーがあります。



水溶性食物繊維

海藻、寒天、エシャロット、納豆、オクラ、ごぼう、アボカド、モロヘイヤなど水溶性食物繊維を腸内細菌が発酵させることで短鎖脂肪酸をつくる！



大麦β-グルカン

世界最古の穀物とされる大麦には、約10%の食物繊維が含まれるが、そのうち半分がβ-グルカンという水溶性食物繊維。これを腸内細菌が発酵させると、短鎖脂肪酸を劇的に増やせる。なかでもおすすめなのが九州熊本県菊池産の無農薬・無化学肥料栽培の押し麦 ¥528+税(七城町特産品センター/菊池まるごと市場)



レジスタントサーチ

冷やご飯、冷製パスタ、冷麺などに多い消化されにくいでんぷん質。小腸で消化吸収されずに大腸まで届くことで、腸内のビフィズス菌などがこれを食べて短鎖脂肪酸を増やす。



オリゴ糖の多いもの

オリゴ糖を分解する時にも、短鎖脂肪酸をたくさんつくる。玉ねぎやバナナ、ハチミツ、大豆、ごぼう、味噌、ヤーコン、アスパラガスなど。

黒酢、お酢、バルサミコ

酢酸という短鎖脂肪酸が多いので、腸で吸収されると粘膜を回復させ、悪玉菌の増殖を防ぐ。