

管理栄養士の栄養コラム Vol.3

秋の味覚きのこで菌活

免疫力を高めよう!!

ヒトの免疫細胞の6割は腸にあり、最大の免疫器官といわれています。便秘や不規則な生活により、腸にストレスがかかると腸内の悪玉菌が増え、腸内環境が乱れてしまいます。つまり、腸内環境を改善し、**腸の健康を保つことは免疫力UP**に繋がります!!

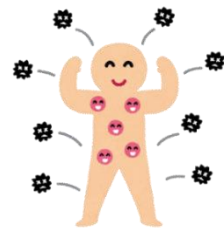
腸内環境を改善する方法は、

- ① 乳酸菌を摂取する … ヨーグルトやキムチ、納豆などの発酵食品は腸内の善玉菌を増やす
- ② 食物繊維を摂取する … 食物繊維は腸内の善玉菌の餌になり、腸内の善玉菌が元気になる
- ③ 規則正しい生活をおくる … 規則正しい生活をおくることで排便リズムが整う

などがありますが、中でも食物繊維を摂ることは腸内環境を改善するだけでなく、生活習慣病予防のためにもとても大切です!そこで今、注目されているのがきのこや大麦に多く含まれている食物繊維の一種である**βグルカン**です!

βグルカンには腸内にある免疫細胞に直接働きかけ、免疫力を活性化させます!!

さらに、きのこには免疫細胞のはたらきを助ける**ビタミンD**もたっぷり!!



きのこは免疫力UPにもってこいの食材!!
βグルカンはきのこの中でも、まいたけやエリンギ、ぶなしめじに多く含まれています!

きのこは一度にたくさん食べたからといってすぐに免疫力が向上したり、健康効果が期待できるわけではありません。きのこの健康効果を発揮するためには、継続して食べることで、バランスのとれた食事を摂ることがとても大切です!

βグルカンは腸の内壁にある免疫細胞にはたらきかけるため、空腹時に食べるのが効果的!!

きのこには免疫力を高める効果以外にも、様々な健康効果が期待できます☆

☆ 抗がん効果

☆ 花粉症予防

☆ 血圧をさげる

☆ コレステロールを下げる

☆ 便秘予防

などなど…

免疫力UPレシピ☆きのこかぼちゃのチーズ焼き🍷🏠

材料(2人分): 鶏肉 200g、まいたけ 1房、しめじ 1袋、かぼちゃ 1/8個、玉ねぎ 30g

オリーブオイル 大さじ1、塩胡椒 少々、コンソメ顆粒 小さじ2、マヨネーズ 小さじ2、ピザ用チーズ 30g

- ① 玉ねぎは細切り、鶏肉とかぼちゃは食べやすい大きさに切る。きのこは小房に分けておく。
- ② 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎ、鶏肉、かぼちゃを炒める。
- ③ ②に火が通ったら、コンソメときのを加え炒める。
- ④ 塩胡椒をして味を整えたら、マヨネーズを加えてさっと炒める。
- ⑤ 耐熱皿に移して、上にチーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く。

