

Eat. Moroheiya



3人の専門家が提案する腸活の新常識

腸活するなら モロヘイヤを 食べなさい

内藤裕二

京都府立医科大学大学院教授
医学博士

平井美穂

平井外科胃腸科クリニック
管理栄養士

吉川雅之

京都薬科大学名誉教授
薬学博士

はじめに

「腸活」という言葉が広まったのは、2000年代ははじめからだと言われている。

ちょうどその頃、腸の研究が飛躍的に発展しました。ヒトゲノムの解析が大きなニュースになりましたが、**遺伝子解析技術を用いた研究により腸内細菌の分類が進み、腸内フローラを構成する菌の役割が明らかになってきた**からです。腸活という言葉は、多くの人に腸を意識させ、自ら率先して腸にいいことを学び、予防を実践するブームをつくりました。

私は医師として、病気を治療することはもちろん、多くの人が日頃から予防を意識し、いつまでも健康でいてほしいと願い、メディアや書籍の出版を通じて情報発信に努めてきました。そうしたなかで最近、みなさんの腸に対する関心の広がりと、腸内環境研究の最新情報とのあいだに開きがあるように感じています。

たとえば、腸にいい食べ物と言えば、誰もが「ヨーグルト」と答えます。「それはなぜ？」と聞くと、「乳酸菌やビフィズス菌をとると腸内環境の改善にいい

から」という回答が返ってきます。確かに、それは正しいのですが、そこで知識が止まっている人が多いのです。ヨーグルトを食べているだけでは、腸内環境は改善されません。

普段の食事が私たちの腸にどう影響し、腸だけでなく全身の健康にどのように表れるのかは、最新の研究によって日々解明に近づいています。そのなかで、いま注目されているのは食物繊維です。食物繊維が腸内細菌の「エサ」となり、腸内フローラのバランスを整えるメカニズムが明らかになっていきます。しかしながら、日本人の食物繊維の摂取量は国際平均を下回っているのです。

この本では、3人の専門家がそれぞれの視点から、食物繊維を多く含む食材として、「モロヘイヤ」をおすすめしています。食物繊維は水溶性と不溶性の2種類があり、腸内環境の改善にはどちらも必要ですが、モロヘイヤなら水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよくとることができます。そして、栄養価

が非常に高く、現代人に欠乏しがちなビタミンA（ β -カロテン）、ビタミンB群、ビタミンE、マグネシウムなどの含有量は、ほかの野菜を圧倒します。つまり、モロヘイヤは腸活にいいだけでなく、さまざまな健康効果が期待できる「スーパーフード」なのです。

人生100年時代を迎えようとしているいま、健康寿命を支えるのは腸であると言っても過言ではありません。腸を知り、腸内環境を整え、腸内細菌を育てていく……。この本を読んで腸にいい習慣を手に入れ、継続して取り組んでいただけることを願っています。

京都府立医科大学大学院教授、医学博士

内藤裕二

なぜ、腸活に「モロヘイヤ」がいいのか

京都府立医科大学大学院教授
医学博士
内藤裕二

はじめに 京都府立医科大学大学院教授、医学博士 内藤裕二

003

腸からの危険シグナルを見落としてはいけない

012

お腹の不調を訴える人が増えている

015

腸は第二の脳、人生の幸せは腸が握っている

018

空腹の腸活ブーム、期待できる健康効果は？

021

腸活のカギを握る「腸内フローラ」

024

プロバイオティクスとプレバイオティクス

031

食物繊維は腸内細菌のエサ、水溶性と不溶性の2種類がある

034

最新の研究結果からわかった食物繊維が健康にいい理由

039

腸にもあった体内時計、腸内細菌と脂肪が関係している？

045

日本人の腸内細菌叢は5つに分類できる

047

百寿者調査で判明した健康長寿の条件

050

便の「かたさ」「におい」「頻度」で腸内環境を調べる

056

誰でも簡単！腸年齢をチェックする方法

060

食事・生活習慣をチェックする

062

腸内環境によくない食べ物トップ3は「塩」「砂糖」「脂」

064



スーパーフード「モロヘイヤ」を 毎日の食生活に取り入れよう！

平井外科胃腸科クリニック
管理栄養士 平井美穂

そもそも日本人は食物繊維が足りていない 065

毎日の食生活にプラスαの食物繊維を！ 067

野菜で食物繊維をとるならモロヘイヤ一択 069

腸活は1日にして成らず、継続することが大切 072

モロヘイヤってどんな野菜？ 080

野菜の王様「モロヘイヤ」は身近なスーパーフード 083

腸活の強い味方、食物繊維はケールの約1.6倍 087

豊富なβ-カロテンで圧倒的な抗酸化力 091

抗酸化物質で活性酸素を撃退しよう！ 094

豚肉にも引けをとらないビタミンBの含有量 098

カルシウムの含有量は牛乳の2倍以上！ 102

「若返りの栄養素」ビタミンEも豊富 105

減塩+モロヘイヤのカリウムで高血圧対策 109

骨とコラーゲンの生成に必要なビタミンKも十分量 113

意外と簡単！モロヘイヤの食べ方と保存方法 117

PART

3

簡単！ おいしい！

「モロヘイヤ」を使った腸活レシピ

平井外科胃腸科クリニック
管理栄養士 平井美穂

モロヘイヤ料理のポイント

モロヘイヤは野菜補給の強い味方

便利なモロヘイヤのサプリメント

主食

滋養強壮！ ネバネバ丼／モロヘイヤのドライカレー／モロヘイヤとしらすのペペ

ロンチーノ

おかず

モロヘイヤとツナのチーズチヂミ／モロヘイヤのフレッシュユサラダ／モロヘイヤと鶏むね肉の中華風ドレッシング和え／包まないモロヘイヤ餃子／モロヘイヤのかき揚げ／モロヘイヤのヘルシーバーグ／モロヘイヤ入りだし巻き卵／モロヘイヤと豚肉のオイスターソース炒め

スープ

モロヘイヤと卵のスープ／モロヘイヤのポタージュ

ドリンク

156

153

140

134

127

126

123

調査研究でわかった！ 「モロヘイヤ」のすごい健康効果

京都薬科大学名誉教授
薬学博士 吉川雅之

モロヘイヤとフルーツのヨーグルトスムージー／モロヘイヤともち麦の豆乳甘酒

デザート

白玉粉で簡単！ モロヘイヤのみたらし団子／モロヘイヤとオートミールのパン
ケーキ／モロヘイヤのパンナコッタ

私とモロヘイヤとの出会い

薬になるものと食べるものは源が同じ

古代エジプト時代から続くモロヘイヤの歴史

忘れられない本場エジプトのモロヘイヤスープ

モロヘイヤが「野菜の王様」と呼ばれる理由

メタボローム解析で見つかった多様な成分

栽培方法で異なるモロヘイヤの抗酸化能やミネラル含有量

数々の調査研究でわかったモロヘイヤの健康効果

排便回数が1.5倍！ モロヘイヤの便通および腸内環境改善効果

免疫機能をサポートする役割も

196 193 188 184 180 179 177 176 174 170

158

ほかの緑黄色野菜を圧倒する抗酸化パワー	200
糖化を防いで健康寿命を延ばす抗糖化作用	203
抗アレルギー作用を持つ成分も見つかった	206
高血圧を防止する血圧上昇抑制作用	209
血糖値上昇を抑制する抗糖尿病作用	212
含有ポリフェノールが糖・脂質代謝や肥満にも関連	213
種子とさや、双葉を食べなければ大丈夫	215
モロヘイヤの強心配糖体に関する2つの研究結果	218
日々の生活にもっとモロヘイヤを!	224
モロヘイヤは上薬に相当する	226
モロヘイヤを食べて腸から健康を手に入れよう	228

COLUMN

モロヘイヤ愛好家が語る腸活① 大日方久美子さん	074
腸活にぴったりのモロヘイヤは食べない理由が1ミリもない!	
モロヘイヤ愛好家が語る腸活② 小島よしおさん	128
刻めば出てくる独特の粘り気が魅力 僕の美肌はモロヘイヤのおかげ	
モロヘイヤでまちおこし 梅田修作さん	164
目指せ! 第二次モロヘイヤブーム 小さな町の地域活性化に向けた挑戦	