

いきいき通信 2023 5月号

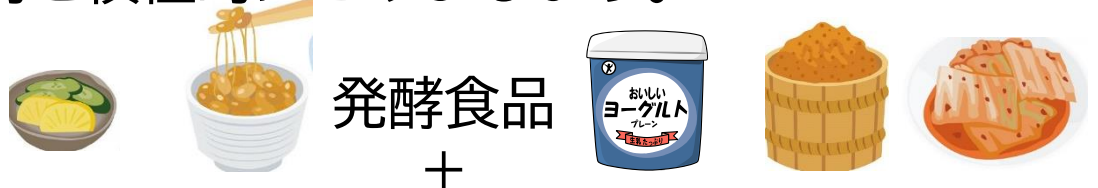


山菜シーズンですね。こごみやゼンマイ、わらびに筍など。下処理に手間はかかりますが、おいしいですよ。←我が家の向かいの土手にゼンマイ発見！なんだか気分が上がります😊

さて、4月号のエクオールの続きです。

<エクオールを体内で作れる人と作れない人>

腸内細菌叢のバランスが良い人はエクオールを作る能力が高いといわれています。腸内環境を改善するには食事が大切です。腸内の善玉菌を増やす作用のある食物繊維が豊富な食べ物を積極的にとりましょう。



発酵食品

+

不溶性食物繊維（便のかさを増やして便通をよくする）

水溶性食物繊維（糖の吸収をおさえて血糖値の上昇をおだやかにする）



例えば、納豆とアボカドとゴボウなど組み合わせると上手にとれます

一方で、外食が多い人、特にラーメンをよく食べる人や、お酒をよく飲む人などはエクオールを作れない人が多いとのこと。好きなものばかり食べる偏った食生活は、腸内環境にも悪影響を与えます。さまざまな食材をとって栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。