



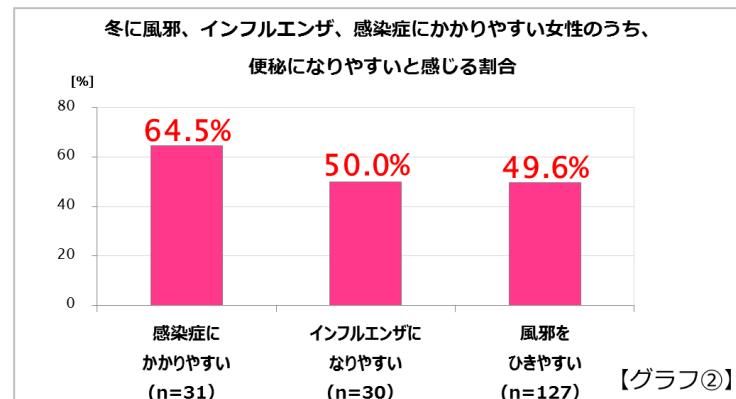
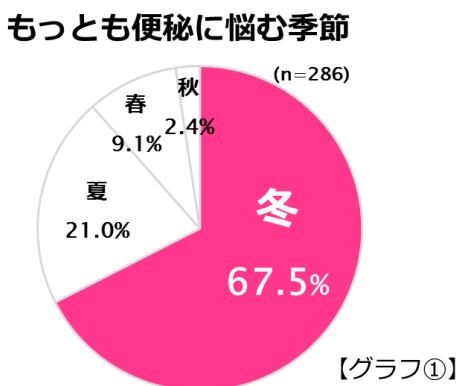
2015年10月20日

「プランでスッキリ！」委員会

## 風邪・インフルエンザ・感染症にかかりやすい女性は便秘がち!? 冬は便秘の季節！ 約7割の女性がもっとも便秘に悩むシーズン 朝食に〈小麦プラン〉を取り入れ、腸を鍛えて免疫力アップを目指そう！

自然由来の食物繊維〈小麦プラン〉を食生活に取り入れ、お腹もココロも軽く、気持ちのいい1日を過ごすことを提唱する「プランでスッキリ！」委員会(<http://brandesukkiri.allbran.jp/>)は、首都圏在住の20~50代の女性を対象に、冬に感じる心身の悩みについて調査を実施しました。

便秘に悩む女性に、もっとも便秘に悩む季節を尋ねたところ、「冬」と回答したのは、それ以外の季節に悩む女性の約2倍にあたる約7割(67.5%)ということが明らかになりました【グラフ①】。また冬に風邪、インフルエンザ、ノロウィルスやロタウィルスなどの感染症にかかりやすい女性のうち「インフルエンザ」「風邪」で約半数、「感染症」の6割超が便秘になりやすいと感じていることがわかりました【グラフ②】。



この調査結果を受け、同委員会の委員で医療法人小林メディカルクリニック東京院長の小林暁子医師、食物繊維の専門家である大妻女子大学家政学部 食物学科の青江誠一郎教授は、下記のように述べています。

### 医療法人小林メディカルクリニック東京 小林暁子 院長

冬に風邪やインフルエンザにかかりやすいのは、体の免疫力の低下が影響している可能性があります。実は体の免疫細胞は70%が腸に集まっていることをご存知ですか。免疫細胞は腸内環境と密接に関わっていて、便秘を解消することで腸内環境を改善し、免疫の活性を助ける働きがあります。また、腸の動きをコントロールしている自律神経は、交感神経が優位になると動きが悪くなります。冬は寒さから交感神経が優位になりやすく腸の蠕動（ぜんどう）運動が鈍り、便秘になりやすい季節です。年末年始は食生活が乱れて運動不足も重なり、便秘を悪化させてしまいがち。まずは、食物繊維が豊富な食品を習慣的に摂り、便秘を解消することが大切です。

### 大妻女子大学家政学部 食物学科 青江誠一郎 教授

自然由来の食物繊維である〈小麦プラン〉は、腸内で水分を吸って大きく膨らみ、腸壁を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を活発にすることで便通を促します。また、腸には細菌やウィルスなどの外敵を見分けて体外に除去する免疫作用があり、どちらも腸内環境を整えることで活性化することがわかっています。

〈小麦プラン〉が腸内で膨らみ腸が刺激されると、絨毛（じゅうもう）<sup>\*1</sup>から粘液物質のムチン<sup>\*2</sup>が分泌されて腸のバリア機能を高めたり、絨毛そのものの長さが変化することもわかっています。よって〈小麦プラン〉の摂取は、腸を鍛えることにもなるのです。

**丈夫な腸は免疫力の強化に繋がり全身によい影響を与えますので、自然由来の食物繊維が豊富な〈小麦プラン〉を食事に取り入れ日頃から腸内環境を整えましょう。**



\*1 粘膜を潤し、腸の表面を粘液質で覆うことで細菌などの外敵が体内に侵入するのを防ぐ糖たんぱく質の一種。

\*2 小腸内壁のひだに存在する突起。表面積を増し、吸収を容易にする。

## ■ウィルスや細菌は腸でブロック！！ 腸内環境を整えて、冬の風邪・インフルエンザを予防

空気が乾燥する冬は細菌やウィルスが蔓延しやすく、感染のリスクが高まります。そこで風邪・インフルエンザ予防に効果的だと考える対策を尋ねたところ<sup>\*3</sup>、「外出からの帰宅時にうがい・手洗いを必ず行う」(90.5%)、続いて「マスクをする」(82.5%)と、多くの女性が外敵を自分の体に侵入させない方法で予防していることがわかりました。しかし小林委員はそれらの対策が有効であるとした上で、36.3%と注目度はあまり高くないものの、「腸内環境を整える」ことの重要性を述べています。<sup>\*3 n=400 (nは、調査対象人数のこと)</sup>

「細菌やウィルスは、普段口にする食べ物にも大量に存在しています。それでも病気にならないのは、腸の免疫がウィルスなどの外敵を複雑に見分けてブロックしているからなのです。免疫は腸内環境が整っていると活性化します。まずは、『便秘』を解消して腸内の老廃物を排出し、腸内環境を整え、免疫が働きやすい環境を維持する必要があります」

風邪やインフルエンザ予防で大切なのは、手洗いやマスクだけでなく「便秘を解消して腸内環境を整えること」であると考えられます。

## ■新事実!? 〈小麦プラン〉が腸を刺激！外敵の侵入から腸を守り、「免疫力を強化する」ことが明らかに！！

青江委員は、腸内環境を整えるには「日常的に食物繊維を摂取することが重要である」とした上で、小麦の外皮部分〈小麦プラン〉に含まれる食物繊維の新たな機能について次のように述べています。

「〈小麦プラン〉に含まれる食物繊維を摂ると、腸内で水分を吸って大きく膨らみ、腸壁を刺激します。これにより腸の絨毛からムチンを分泌し外敵の侵入を防いで腸のバリア機能を高めます。

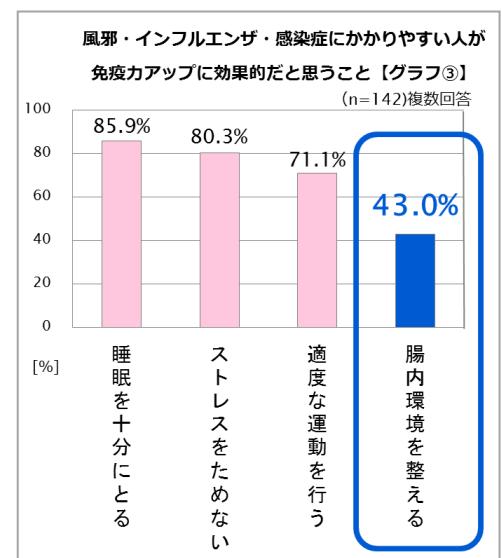
また、腸の刺激は絨毛の長さを変化させるため〈小麦プラン〉で、腸を鍛えて腸内環境を整えることで、免疫力の強化も期待できます」

調査では、冬に風邪、インフルエンザ、ノロウィルスやロタウィルスなどの感染症にかかりやすいと考える女性の約半数が、その原因を「免疫力の低下によるもの」と回答しています<sup>\*4</sup>。

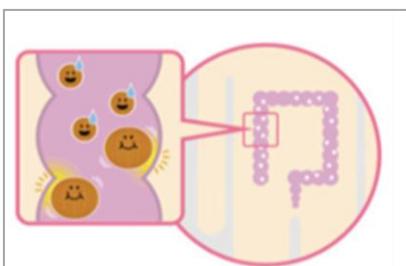
免疫力を高めるために効果的と考えられることは何かという問い合わせ、「睡眠を十分にとる」(85.9%)、「ストレスをためない」(80.3%)など、忙しく外食も増える年末には実現が難しい生活習慣の見直しが8割以上に上ります。一方で、「腸内環境を整える」は、43.0%にとどまっており<sup>\*5</sup>、免疫力を強化する方法は、多くの人がまだ模索中であることが浮き彫りになりました。【グラフ③】

\*4 冬に感じる不調を「風邪」と回答した女性 n=127 のうち 50.4%、「インフルエンザ」 n=30 のうち 56.7%、「ノロウィルスやロタウィルスなどの感染症」 n=31 のうち 48.4%

\*5 冬に感じる不調「風邪・インフルエンザ・ノロウィルスやロタウィルスなどの感染症」と回答した n=142



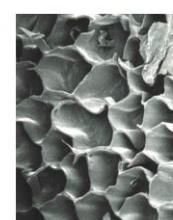
## ■朝食に自然由来の食物繊維〈小麦プラン〉を取り入れ腸を鍛えて、冬こそ免疫力アップを目指そう！



日頃から食繊維を意識して摂っているという女性<sup>\*6</sup>に、どのような食材で食物繊維を摂取しているのかを尋ねると、「キノコ類」(59.9%)、「バナナ」(51.9%)、「ゴボウ」(47.5%)、〈小麦プラン〉はわずか 15.4%という結果に。しかし青江委員は「冬の不調を解消するには穀物原料である〈小麦プラン〉が最適である」と述べています。<sup>\*6 n=162</sup>「冬に免疫力を活性化するには、腸を鍛えることが重要です。それには、繊維がハチの巣状で効果的に水分を吸収して膨らむ穀物を摂取することがお勧めです

【図①】。その代表とも言える〈小麦プラン〉は食物繊維の含有量が 42.8%と穀物の中でもトップ。厚い細胞壁が腸で膨らみ、高い吸水性を発揮します。また、〈小麦プラン〉は自然由来のため食事として摂取する限り消化管内で詰まったり、ミネラル類の吸収を抑制することはありません。朝に摂ると消化管の機能を活性化し、1日の食欲や代謝（ホルモン分泌）のリズムを調節するので朝食にこそお勧めです」

〈小麦プラン〉の食物繊維の拡大図(500倍)  
【図①】



〈小麦プラン〉の食物繊維は、他の穀物に比べて細胞壁が厚く、繊維がぎっしりと詰まっている

## ■あなたの免疫力は大丈夫？ 「免疫力低下の兆候」をチェックしよう！

免疫力が低下すると、あらゆる兆候が体に表れると言います。右のチェック項目で5つ以上に該当した方は、すでに免疫力が大幅に低下している可能性の高い「免疫力低下要警戒軍」。3つ以上で、免疫力の低下に気をつけたい「免疫力低下予備軍」にあたります。

小林委員は「現代人は風邪などをひきやすくなっています。その理由には寝不足やストレスなどもありますが、やはり食物繊維の足りない食生活が大きく影響していると考えられます」と述べています。右図のような不調を感じたら、〈小麦プラン〉の食物繊維を朝食にとり入れ、腸を鍛えて丈夫な腸内環境をつくり、便秘解消と免疫力の強化を目指しましょう。

### 免疫力の低下とみられる兆候リスト

- ストレスを感じることが多い
- 便秘に悩んでいる
- 体がだるい
- 体が冷える
- 日焼けすると肌が荒れる
- 休み明けでも疲れが抜けない
- 平均体温が36.0°C以下
- 食生活が乱れている
- 冬でも冷たい飲み物をよく飲む
- 食べないダイエットをしている
- まったく運動をしていない
- 飲酒・喫煙の習慣がある

## ■冬は〈小麦プラン〉を食べて寒さに負けない体作りを！

### 食物繊維たっぷり「かぼちゃとほうれん草のプランキッシュ」

〈「プランでスッキリ！」委員会委員、管理栄養士・雑穀料理家 柴田 真希監修〉

「冬はイベントが多く、外食やご馳走が続いて食物繊維が不足しがちです。また、寒さから体が冷えて腸内環境も悪くなりやすくなります。そんなときにお勧めの〈小麦プラン〉を使ったレシピは、かぼちゃとほうれん草のプランキッシュ。〈小麦プラン〉入りシリアルを粉状に碎いてキッシュ生地にするので、具材を炒めて混ぜて焼くだけ。朝食としてはもちろん、簡単なのに一見手が込んでいるように見えるので持ち寄りパーティーやイベントメニューとしてもご活用いただけます。新しくて楽しい〈小麦プラン〉の食べ方で、食物繊維をおいしく摂って欲しいですね」



#### 【作り方】

- (1) 角型にオーブンシートを敷く。
- (2) 〈小麦プラン〉入りシリアルを厚めのポリ袋に入れて手で潰し、粉々になったら、ヨーグルトを入れて袋の中でまとめ、角型に敷き詰める。
- (3) かぼちゃは1cm四方の薄切りに、ほうれん草は小さめのざく切りにする。
- (4) フライパンにオリーブオイルを入れて、かぼちゃを入れ、火が通ったらほうれん草を入れてさっと炒める。
- (5) ポウルに(A)を入れて混ぜ、(4)を加える。
- (6) (2)の角型に流し入れる。
- (7) 180°Cに温めておいたオーブンで20分～30分焼く。

#### ▼食物繊維たっぷり！かぼちゃとほうれん草のプランキッシュ

材料 2～4人分

- 〈小麦プラン〉入りシリアル・・・80g
- ヨーグルト・・・50g
- かぼちゃ・・・50g
- ほうれん草・・・1～2株(30g)
- オリーブオイル・・・小さじ1
- (A)たまご・・・中3個
- (A)ツナ・・・1/2缶(40g)
- (A)投入・・・1/2カップ
- (A)溶けるチーズ・・・30g
- (A)塩・こしょう・・・少々

◆ニュースレター監修者

青江 誠一郎 <大妻女子大学家政学部食物学科 教授・農学博士、一般社団法人日本食物繊維学会 常務理事、  
「プランでスッキリ！」委員会 委員>

千葉大学大学院自然科学研究科博士課程修了。一般社団法人日本食物繊維学会常任理事。雪印乳業株式会社技術研究所を経て平成15年度より大妻女子大学家政学部助教授に就任。平成19年度より現職。大麦の食物繊維とメタボリックシンドローム予防に関する論文にて、平成22年度日本食物繊維学会の学会賞を受賞。

小林 晓子 <内科皮膚科医、医療法人小林メディカルクリニック東京 院長、「プランでスッキリ！」委員会 委員>

順天堂大学医学部卒業。順天堂大学総合診療科入局・総合診療科外来担当医、順天堂大学女性専門外来担当医兼任。

医療法人社団順幸会の理事長であり、小林メディカルクリニック東京の院長を務める。順天堂大学の総合診療科での経験をもとに、内科・皮膚科などのクリニックを開業。著書に「美しいを引き寄せる『副交感神経』の意識」(KK ベストセラーズ)、「2週間で腸が若返る！美腸ダイエット」(世界文化社)などがある。

柴田 真希 <管理栄養士・雑穀料理家、株式会社エミッシュ 代表取締役、「プランでスッキリ！」委員会 委員>

女子栄養大学短期大学部卒業。給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。

株式会社エミッシュ代表取締役。Love Table Labo. 代表。雑穀ブランド「美穀小町」を立ち上げ、オリジナル製品をプロデュース。

◆調査実施概要

調査対象：首都圏（東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県）在住の20-50代女性400名

調査方法：インターネット調査 調査実施期間：2015年8月