

## 腸内環境を整えて便秘改善、免疫力アップも

### 主に、「β-グルカン」などの水溶性食物繊維の働き

水溶性食物繊維が大腸内で腸内細菌のエサとなり（発酵）、酢酸やプロピオン酸、酪酸などの「短鎖脂肪酸」が生じる。すると酸の刺激で大腸の動きが良くなるから便秘が改善する。短鎖脂肪酸が増えると腸内のpHが下がり、腐敗の原因となる菌の増殖が抑えられる。

短鎖脂肪酸には、

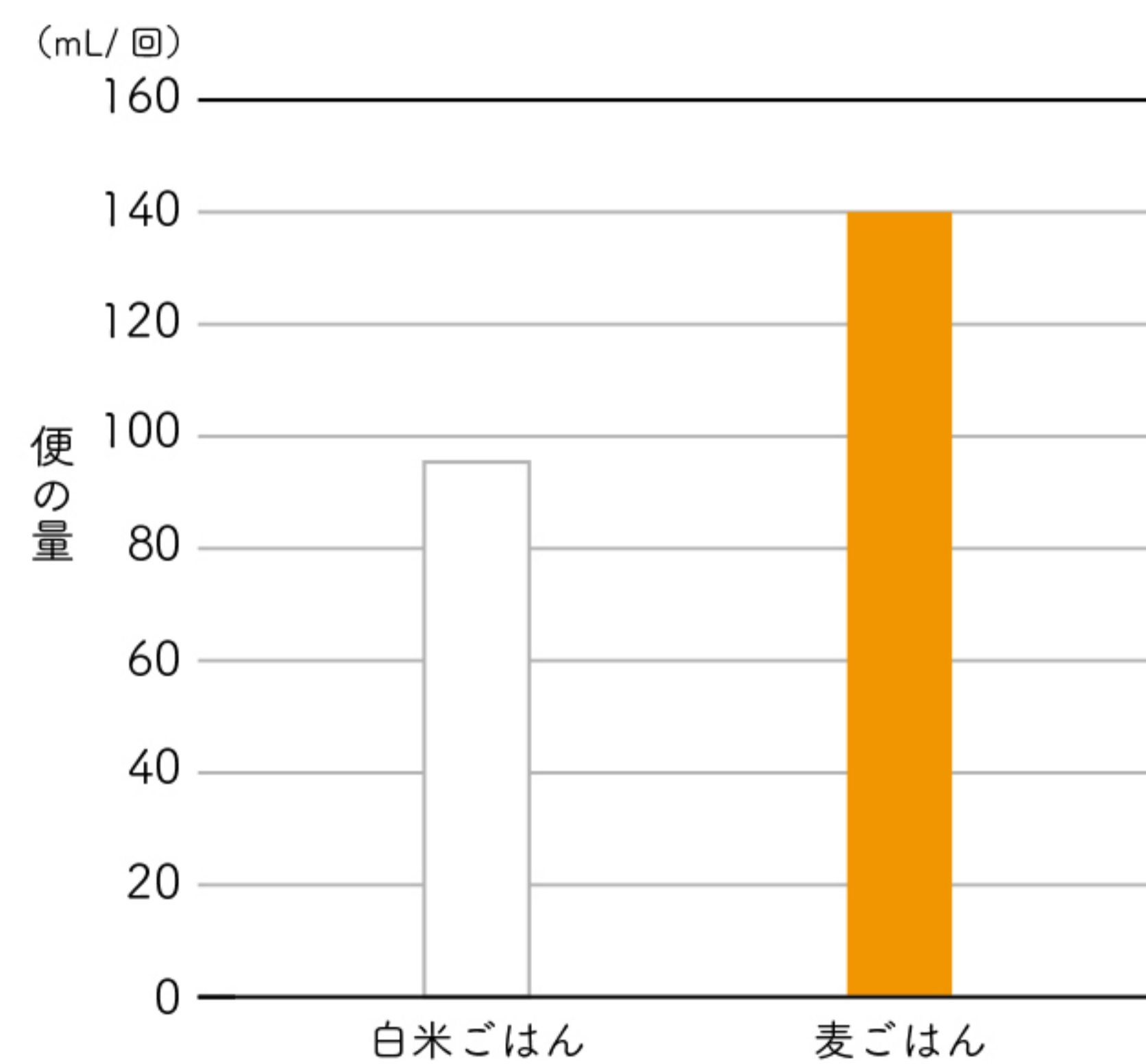
- 1 腸の上皮細胞のエネルギー源になって腸のバリア機能を高める
- 2 異物に対抗する免疫細胞を増やす
- 3 病原菌にすばやく反応し、感染を防ぐ

といった多彩な働きがあり、腸の免疫力アップに役立つ（Cell Host Microbe 29, 2, 202-14, 2016）。

### 主に、不溶性食物繊維の働き

大腸で水を吸って膨らみ、便のかさを増し、大腸の動きが良くなるから便秘が改善する。また、腸内細菌の格好のすみかとなり、腸内環境を整えるのに役立つとも考えられる。

### 麦ごはんの継続摂取で排便量が増加



対象は10人の健康な女性（平均20.4歳、BMI平均19.2）。4週間白米ごはんを食べ続けた場合と、大麦を3割配合した麦ごはんを4週間食べ続けた場合を比較。麦ごはんの摂取によって排便量が増えた。

出典：Nutrition 19, 926-9, 2003