

腸はお肌の鏡！ 腸内の善玉菌を増やすには？

① プロバイオティクス ～善玉菌を含む食べ物を食べる～

腸内の環境を良好にし、人に良い影響を与える生きた微生物（善玉菌）、を「プロバイオティクス」といいます。悪玉菌を減らし働きを弱める、免疫力を高める、排毒を促す、ビタミンB群を合成する、など美容と健康をバックアップ。即効性がありますが、1日で排出されてしまうので、毎日食する必要があります。

+

② プレバイオティクス ～善玉菌をパワーアップする食べ物を食べる～

腸内で、プロバイオティクスの働きを手助けする成分を「プレバイオティクス」といいます。いわば“善玉菌のエサ”となるものです。自分の持っている腸内細菌を強化したり、排便を促すなど、美腸に役立ちます。また、胃や十二指腸などで分解・吸収されないのも特徴です。

＝

最新の研究では、1のプロバイオティクスと、2のプレバイオティクスを組み合わせ、両方の長所を活かした「シンバイオティクス」が、腸をもっとも健やかな状態に保ち、身体本来の力を高められる、と考えられています。



(特に、食物繊維やオリゴ糖が豊富なごぼうと、オリゴ糖を多く含むたまねぎ)

人の寿命を司る「テロメア」も 守る、玄米のミラクルパワー

小食になることから、ダイエットにもおすすめの美容食、というわけです。
「この他、玄米には強力な抗酸化物質も含まれます。老化や病の原因といわれる酸化と糖化を防ぐため、シミやシワ予防の他、血管や脳、内臓のアンチエイジングにも効果が期待できますよ」

さらに玄米の特徴である抗酸化力は、細胞の老化防止にも深く関わっています。「細胞の核にDNAがありますよね。このDNAが収まっている染色体の先端には、*「命の回数券」*といわれる『テロメア』という部分があり、細胞分裂をするごとに短くなっています。そして一定の短さになると細胞分裂をやめてしまうのです。抗酸化物質は、寿命を司るともいえるこのテロメアを守る働きがあります。つまり、抗酸化物質が豊富な玄米は、細胞自体の老化も防ぐのです」

この玄米の持つ力は、玄米を米ぬかと麹菌で発酵させると、さらに高まることが明らかにされています。学術名を「FBR A」というこの玄米発酵食品は、がん予防にも優れており、国内の国公立大学を中心に長年研究され、国際的な学術誌でも21本の論文が公表されています。日本人が古来、食べてきた玄米は、とてつもない力を秘めているのです。

玄米のミラクルパワーで 究極のアンチエイジング

美肌と痩身には、 腸内の「育菌」が必須！

美しい肌、そして健やかでスリムなボディのためには、腸内細菌をいかに「育てる」か、が力ギを握ります。ここでは、「育菌」に効果的な食べ物や食べ方を、ミス・ユニバース・ビューティーキャンプの講師を務めた「エコロッキングスクール」の管理栄養士、加藤初美さんに伺いました。

取材・文◎吉川圭美

日本人の腸内環境を 古来、整えてきたのが玄米

つややかな肌のために、スキンケアと同様にしたいのが「腸ケア」。腸内環境が肌質を左右することは、女性の間ではもはや常識といってもいいほどで、「育菌」を習慣にしている人も多いでしょう。

そんな中で注目したいのが、玄米です。玄米を中心とした日本の伝統食のすばらしさを、自然食の料理教室「エコロッキングスクール」講師で、管理栄養士の加藤初美さんに伺いました。

「私たちが提唱しているのは、『食事道』という考え方です。これは、日本人がこれまで食べてきたものこそが、もともと身体に合っている『適応食』、その土地でその季節に採れた旬のものをいただく『身土不二』、一つの食材をまるごといただく『一物全体食』という、3つの柱からなっています。中でも、食事道ならではのスタンスが『適応食』でしょう」

これは遺伝子栄養学とも一致する考え方でもあるのだとか。
「例えば、コアラはユーカリのみを食べ生きていますよね。実はユーカリは毒

性があるのですが、コアラが死ぬことはありません。それは、コアラが毒素を分解する腸内細菌を持っているからです。これは、人間も同じと考えることができます。つまり、人間は人間の食生活に合った腸内細菌を持っており、これまで食べてきた食事とともに進化してきたのです」

日本人が古来食べてきたものとして、まず挙げられるものといえば、玄米。
「日本人は粘膜が弱い人種といわれています。身体の中でもっとも繊細な粘膜は腸。この粘膜を掃除してくれるのが食物繊維であり、玄米なのです」

日和見菌
7

悪玉菌
1

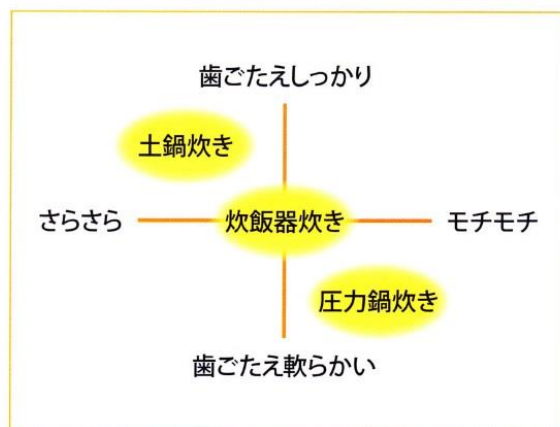
善玉菌
2



白米に比べ、食物繊維の量が約6倍も多く含まれている玄米は、育菌、美腸のために欠かせない食材というの納得です。それがひいては、美肌や痩身にもつながります。
その働きの筆頭は、お通じを良くすること。便通が悪いと腸の中で毒素が発生しやすくなり、腸の鏡ともいわれる肌が荒れがちに。玄米には、お腹の中で膨れる不溶性食物繊維の他、ゲル状になって腸粘膜を守る水溶性食物繊維も含まれています。そのため、腸内をキレイにして美肌の助けになる上、満腹感が得られて

玄米を美味しく食べる炊き方

玄米は、炊き方ひとつで、とても美味しくいただくことができます。
人によって好みのポイントが異なり、また、体調や季節によっても変化するので、
いまのあなたにぴったりの炊き方を見つけてみましょう！
その深い味わいに、心もほっこりすること間違いありません。



圧力鍋で炊く

〔材料〕(4人分)

- 玄米……2カップ
- 水……2と1/2カップ
- 塩……ひとつまみ

〔作り方〕

- ①玄米はもむように洗ってザルにあげ、分量の水と塩を圧力鍋に入れて、30分以上浸水させる。
- ②圧力鍋の蓋をして中火にかけ、圧力がかかったら1～2分そのままにし、弱火にして23～25分炊く。
- ③火を止めて15～20分蒸らし、蓋を開けて天地返しをする。



土鍋で炊く

〔材料〕(4人分)

- 玄米……2カップ
- 水……3と1/2～4カップ
- 塩……ひとつまみ

〔作り方〕

- ①玄米はもむように洗ってザルにあげ、ボウルなどに移して分量の水と塩を入れて、2時間以上浸水させる(夏場は冷蔵庫に入れる)。
- ②土鍋に①を入れ、木栓があればそれを外して、中弱火で25～30分火にかける。
- ③木栓をして弱火にして45～50分炊く(途中で水分がなくならないように注意)。
- ④最後に20～30秒、中火にして水分を飛ばし、火を止めて15分蒸らし、蓋を開け天地返しをする。



炊飯器で炊く

〔材料〕(4人分)

- 玄米……2カップ
- 水(1回目)……2と1/3カップ
- 水(2回目)……1と1/2～3カップ
- 塩……ひとつまみ

〔作り方〕

- ①玄米はもむように洗ってザルにあげ、1回目の分量の水と塩を炊飯器に入れて30分以上浸水させ、白米モードで炊く。
 - ②炊きあがったら、2回目の分量の水を入れて、白米モードで炊く。
 - ③蓋を開けて天地返しをする。
- ※続けて2回炊くと、炊飯器が熱くなりエラー表示が出る場合がありますので、その場合は少し時間を置いてから炊く。



玄米は、美肌、痩身、健康、若返り… すべておまかせのスーパーフード

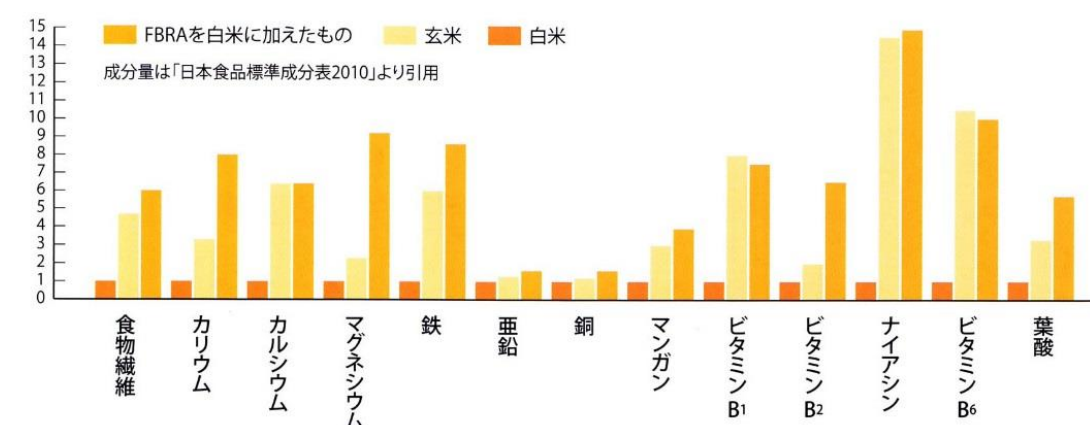
胚芽や米ぬかをそのまま残した玄米は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の6大栄養素の他、さまざまな栄養素を40種類以上含む完全食。

「1日30品目」というスローガンは、白米を主食にする前提から生まれた発想です。
強力な抗酸化力で老いも病気も寄せつけない身体に導き、ダイエットや低体温解消などにもひと役かってくれます。
いつまでも美しく健康でいたい人にはマストといえる、和のスーパーフードなのです。



「白米」と「玄米」と「玄米発酵食品FBRA」の栄養比較

白米100gを1とした場合、玄米100gと、白米100gに玄米発酵物質FBRA7gを加えたものを比較。
この他、玄米とFBRAには、白米にはないビタミンEも含まれる。



自前の腸内細菌を元気にすると
効率よく「育菌」できる

研究の過程において、育菌についての意外な事実も浮かび上がってきました。それは、動物性の乳酸菌が日本人の育菌にはあまり適していないということ。
「菌は塩分に弱い存在です。動物性の乳酸菌は塩分のない環境で増えますが、日本人が昔から食べてきたぬか漬けなどの植物性の乳酸菌は、塩分が存在する過酷な環境の中で生き抜いてきた強者。日本人の腸とも相性抜群です。また、適応食の考えから、'国産'である麹菌の豊富な本醸造の味噌や醤油も、育菌力に優れています」

腸内環境を整える善玉菌を「プロバイオティクス」といい、近年の健康ブームは、このプロバイオティクスに重きが置かれがち。ですが、善玉菌のエサとなる成分である「プレバイオティクス」を摂ることが重要だといえます。

腸内細菌の種類や数、割合は人それぞれ。赤ちゃんは、母親の産道を通るときや、母親の手、母乳、自分の手をなめたりすることで菌を取り入れ、その人なりの腸内細菌を作り上げていくのです。自分の持つ菌を把握しないまま、いろいろな菌を摂るよりも、すでに持っている菌が育ちやすい環境を整えてあげるのが、長い目で見ると効率的、というわけです。

「プロバイオティクスが必要ないわけはありません。たとえ菌が腸内で定着し

なくても、多種多様な菌が腸を通過することで、「菌活」になるので、両方を組み合わせるとよいですね」

即効性の高いプロバイオティクスと、長期的効果のあるプレバイオティクス。その2つの長所を活かす考え方を「シンバイオティクス」といい、美肌に関係するビタミンB群が多く作られるようになります。その観点からみると、日本古来のスーパーフードである玄米を中心とした伝統食は、まさにシンバイオティクスを叶える、美と健康のスーパーミールといえるでしょう。

profile

加藤初美 (かとうはつみ) さん

管理栄養士。十文字学園女子短大食物栄養専攻科卒業後、医薬品の研究助手や漢方薬局勤務を経て、株式会社玄米酵素運営の自然食料理教室「エコクッキングスクール」指導講師となる。健康講座を年100回以上開催。2016 ミス・ユニバース・ジャパン・ビューティーチャンプや公立学校の講師も務める。



Q 玄米が合わない人はいますか？

A 胃腸が弱い方、咀嚼力、消化力が低下した高齢者は、玄米の食物繊維が胃腸にとって負担になるため、玄米がゆにしたり、少し精白したごはん（5分づき玄米など）がよいでしょう。玄米を使った加工食品（玄米もち、玄米粉、FBRA など）を補うのもよいです。

Q 玄米の皮に農薬がついている場合、かえって身体に悪いのでは？

A 稲の籾殻だけを除き、果皮も種皮もそのままいただく玄米。その分、農薬の影響を懸念する人も多いでしょう。実は、残留農薬が体内に残る率は、玄米食より白米食の方が多い、というデータがあるのです。玄米が完全無農薬でなかったとしても、玄米に含まれる食物繊維やフィチン酸（IP6）が、農薬だけでなく腸内のヨゴレと一緒にデトックスしてくれるため。特にフィチン酸は、農薬の他、体内に蓄積されている化学物質を吸着して排出する力もあるため、現代人にとっては力強い味方になります。その事実を踏まえると、低農薬、無農薬の玄米であるに越したことはありませんが、あまり神経質にならなくてもよいでしょう。

玄米に対する誤解や偏見を払拭！

さまざまな健康情報が飛び交う現代では、玄米食への疑問もちらほら。本当のところはどうか、管理栄養士の加藤初美さんに、“玄米の真実”を聞いてみましょう！

Q 玄米のフィチン酸がミネラルの吸収を阻害するって本当？

A 玄米のフィチン酸は、以前、亜鉛などのミネラルの吸収を阻害したり、体内のミネラルを排出する、という風評が、確たるエビデンスのないままに取りざたされていました。しかしその後、米国コロラド大学をはじめとした多くのグループで研究がなされ、上記の事実はないことが証されています。現在ではむしろ、フィチン酸の持つ抗酸化作用、抗がん作用、化学物質などの毒素排出作用といったメリットに注目が集まり、サプリメントなども販売されています。

Q 玄米のアブシジン酸は、生命体にとって毒になると聞きましたが…

A アブシジン酸とは、植物が乾燥から身を守るために分泌する植物ホルモン。このアブシジン酸が人間の細胞のミトコンドリアに対して毒性を持つ、という意見もあります。植物のホルモンは、あくまで植物に作用するものであり、人間に影響するとは考えにくいものなので、さほど気にする必要なさそうです。もし気になる場合には、アブシジン酸は浸水することで分解されるため、浸水時間を長めにしておくとよいでしょう。

玄米によく合う、ベジレシピ

玄米は、40種類以上の栄養素が揃っていますが、あえていうなら、たんぱく質がやや少なめ。副食でたんぱく質を補えば、理想のバランスになります。玄米には、動物性よりも植物性、脂分が少ない薄い味付けの方が合うので、自然と、素材の味を活かしたヘルシーな食卓になるのです。

豆腐ハンバーク

【材料】（4人分）

- 木綿豆腐……400g
- たまねぎ……150g
- 生しいたけ……2枚
- 万能ねぎ……2～3本
- パン粉……1カップ
- 卵……1個
- 塩・こしょう……少々
- 油……大さじ1～2

【作り方】

- ① 豆腐は熱湯を通してから水気を切り、よくすりつぶす。
- ② たまねぎとしいたけはみじん切りにし、万能ねぎは小口切りにして、フライパンでよく炒め、塩・こしょうを振る。
- ③ ①、②とパン粉、卵をよく混ぜ合わせる。水分が多い場合は、薄力粉を加え調節する。
- ④ 小判形に丸め、両面を色よく焼く。
- ⑤ お好みで赤梅酢漬け生姜をのせる



玄米雑穀のロールキャベツ

【材料】（4人分）

- キャベツ……中8枚（480g）
- 玄米雑穀……30g
- たまねぎ……中1コ（200g）
- 酒……適宜
- ごま油……大さじ1
- A** 卵……1/2コ
- パン粉……1/2カップ
- 大豆……10g
- 水……50cc
- B** 水……2カップ
- 塩・コショウ……適宜
- 和風だし……大さじ1/2
- ローリエ……1枚
- しょうゆ……小さじ2
- トマトジュース……300cc
- トマトケチャップ……大さじ1

【作り方】

- ① キャベツの芯に切り込みを入れ、たっぷりのお湯でしんなりするまでゆでる。
- ② たまねぎをみじん切りにして炒め、玄米雑穀と酒を加えてさらに炒める。
- ③ ②にAの材料を加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分にして、①のキャベツでつつむ。
- ⑤ 鍋に隙間ができないように④を並べ、Bを加えて火にかける。沸騰したら弱火で30分くらい煮込み、最後に塩・コショウで味を調える。

