



### 腸回復のための食習慣③ 善玉菌のエサと善玉菌を合わせて食べる

#### ◎相乗効果が期待できるシンバイオティクス

プレバイオティクスで善玉菌を増やし、プロバイオティクスで善玉菌そのものを腸へ届ける——これらを組み合わせることを「シンバイオティクス」と言います。一緒に摂ることにより、「腸回復」において相乗効果が得られます。

たとえば、プロバイオティクスの代表のビフィズス菌入りヨーグルトを食べるときに、オリゴ糖の豊富な黄粉きんこを混ぜる、あるいは味噌汁にキノコやワカメを入れるのもいいでしょう。

臨床研究では、プロバイオティクスであるビフィズス菌とプレバイオティクスであるフラクトオリゴ糖の同時投与や、ビフィズス菌とプレバイオティクスであるイヌリンを含むヨーグルトの投与により、NAFLDの患者さんの肝機能値や脂肪肝の程度が改善したとの小規模の報告がされています。



### 腸回復のための食習慣④ 脂質(飽和脂肪酸)の摂りすぎは控える

#### ◎避けるべき脂質は「飽和脂肪酸」です

食品中の脂質は、すべて「健康の大敵」というイメージがあるかもしれませんが。特に、内臓脂肪の蓄積が重大因子となる脂肪肝の対策において、高脂質の食品は避けるべきものと思えるでしょう。

もちろん脂質の摂りすぎは脂肪肝を悪くするものの、実際のところ、脂質は主成分である「脂肪酸」の種類によって、体の中での働きが大きく異なります。簡単に言うと、避けるべき脂質がある一方で、積極的に摂ったほうがよい脂質もあるのです。

脂肪酸の種類は、大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられます。飽和脂肪酸は動物の肉(牛肉、豚肉など)の脂身、ラード、バターなどの動物油脂や、パーム油などの植物油脂に多く含まれています。