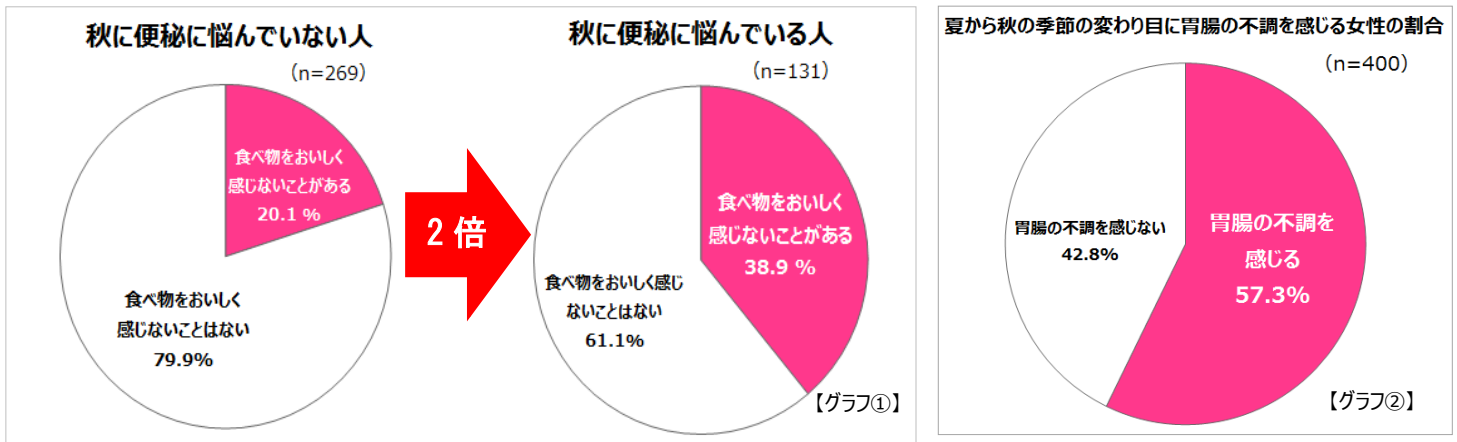




2015年8月20日
「ブランでスッカリ！」委員会

食欲の秋、便秘に悩む女性の4割は、食事を楽しめていない！？ 秋の味覚を楽しむ秘訣は、朝食に〈小麦ブラン〉！！

自然由来の食物繊維〈小麦ブラン〉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「ブランでスッカリ！」委員会 (<http://brandesukkiri.allbran.jp/>) は、首都圏在住の20代から50代の女性を対象に、秋の女性の悩みに関する調査^{※1}を実施しました。その結果、秋に便秘で悩む女性は約3割(32.8%)いることがわかりました。さらに、そのうち約4割(38.9%)は食べ物をおいしく感じない傾向にあり、その数は便秘の悩みのない女性の約2倍にも及びました【グラフ①】。また、約6割(57.3%)の女性が、夏から秋の季節の変わり目に食べ過ぎによって胃腸の不調を感じていることも明らかになりました【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小林暁子医師は「秋の便秘には夏から秋の季節の変わり目の寒暖差、夏の冷たい物の過剰摂取や秋の食欲増加による腸内環境の乱れが影響している可能性があります。また、腸では精神安定などに働く神経伝達物質で“幸せ物質”と呼ばれる〈セロトニン〉が生成されるため、腸内環境が整ってお腹がスッカリすると心もスッカリし、秋の味覚も楽しむことができると考えます」と述べています。

また、同委員で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青江誠一郎教授は「秋の便秘対策には、食物繊維を摂取することが大切です。特に自然由来の食物繊維〈小麦ブラン〉(小麦の外皮部分)は、腸内で水分を含んで効果的に『かさ』を増すため、腸の動きを活発にし、老廃物の排泄を促して便通を良くするとされます。また、咀嚼回数が増加し、胃の中に長く留まることで腹持ちをよくしてくれることから、食欲のコントロールにも優れた食材です」と述べ、〈小麦ブラン〉を毎日の食生活に取り入れることを推奨しています。



※1 2015年7月、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名に実施したインターネット調査

■「寒暖差」「夏の腸の疲れ」「食べ過ぎ」でトリプルパンチ!!! 秋は腸内環境を乱しやすい季節

「夏から秋は、寒暖差が激しく自律神経が乱れやすい時期です。腸の動きは自律神経によって司られるため、蠕動(ぜんどう)運動が低下し、腸内に老廃物が長く留まることで便秘を引き起こしやすくなります。また、夏場に冷たい物の取り過ぎで酷使した腸は大変疲れた状態です。秋になると食べ物がおいしいことから、つい食べ過ぎてしまうことも腸に大きな負担をかけ腸内環境を乱す要因になってしまうのです」と小林委員は述べています。

■腸内環境を整え、心がスッキリすると食事だって楽しい！幸せ物質<セロトニン>を増やして秋の味覚を楽しもう！

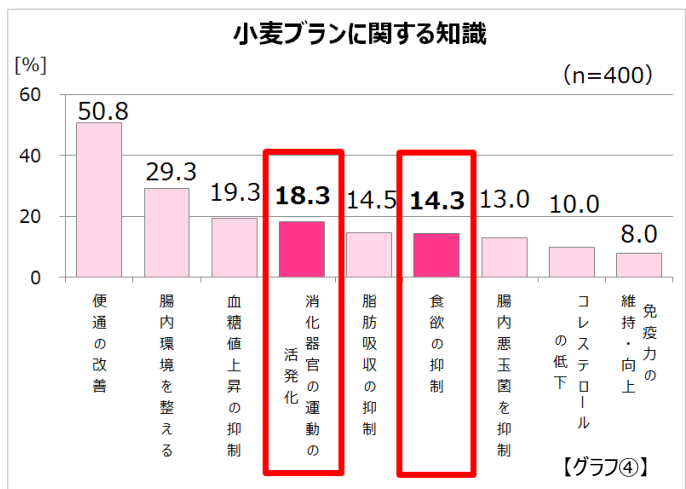
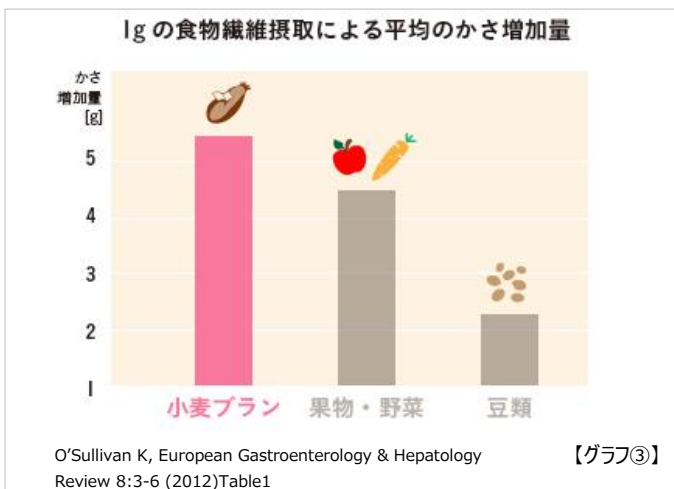
小林委員は「腸内環境と精神の安定は密接な関係にあり、食事を楽しむ上で腸内環境を整えることが重要です」と述べています。「腸は“第二の脳”と言われるほど多くの神経細胞が存在し、脳と影響しながら自律神経をコントロールしています。“幸せ物質”と呼ばれ精神安定につながる脳内の神経伝達物質<セロトニン>の9割以上は腸内で生成されています。今回の調査で、秋に便秘で悩む女性で『食べ物をおいしく感じないことがある』と回答した割合が便秘の悩みのない女性に比べて約2倍という結果からも、腸内環境が整っていないと気持ちもスッキリせず、せつかくの秋の味覚も存分に楽しめないと考えられるのではないのでしょうか」と小林委員は分析しています。

■腸内環境と食欲コントロールの強い味方<小麦ブラン>！！

青江委員は、食欲の秋に食事を楽しむ上で、自然由来の食物繊維を上手に食生活に取り入れて腸内環境を整えることをお勧めしていますが「食物繊維の中でも<小麦ブラン>が最適な食材である」と述べています。「<小麦ブラン>は、食物繊維含有量が高く腸内で水分を含んで腸壁を刺激するため排便を促進する効果があります。しかも他の穀類、野菜、果物などの食物繊維に比べても細胞壁が厚いため、高いかさ増し効果を発揮します【グラフ③】。また、善玉菌のえさとなり腸内で発酵を促進し悪玉菌を抑制することで、腸内環境を整えるうれしい効果もあるのです」

さらに<小麦ブラン>は、便秘対策だけでなく食欲抑制にも効果を発揮すると言います。「<小麦ブラン>は、噛みごたえがある食物繊維であることから、咀嚼回数が増加し、胃の中に長く留まることで腹持ちをよくしてくれます」

今回の調査で<小麦ブラン>の知識について尋ねたところ「消化器官の運動を活発化する」ことを知っていた女性は18.3%、「食欲を抑制する」ことについては、わずか14.3%に留まり、<小麦ブラン>の効果については広く認知されていないことがわかりました【グラフ④】。青江委員は「<小麦ブラン>は、お腹の調子を整えながら食欲もコントロールしてくれる一石二鳥の食材です。上手に取り入れて秋の乱れた腸をリセットすれば、秋の味覚をさらに満喫できます」と積極的に取り入れることをお勧めしています。



■“自然由来”の食物繊維<小麦ブラン>は朝食にピッタリ！

さらに青江委員は、朝食に自然由来の食物繊維を豊富に含んだ食材を取り入れると、効率的に腸内環境を整えることができると述べています。「朝食を摂ることで消化管の機能が活発化するので、食物繊維を朝に摂取することは有効です。さらに、一日の食欲や代謝（ホルモン分泌）のリズムを調節することからもお勧めです。また、便秘対策の代表として知られる食物繊維ですが、いわゆる自然由来の食物繊維と抽出精製※2されたものでは働き方が異なります。自然由来の食物繊維は他の食品成分との相互作用があるため、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。よって、同じ食物繊維でも“自然由来”のものを摂ることが大切です」

※2 化学的に取り出して濃縮したもの

<スッキリ！コラム> 美食家の女性は、秋に便秘になりがち！？

グルメを楽しむ美食家の方は、外食も多く食生活も偏りがち。今回の調査でも、4割(40.2%)の美食家の女性が秋の便秘に悩んでいると回答しています。「秋は1年の中でも食べ物がおいしい季節。つい食べ過ぎてしまう傾向にあるため、便秘に悩む女性には、美食家の方が多くみられる傾向にもあります。<小麦ブラン>で腸内環境を整えながら、腹八分目で、秋の味覚を楽しみましょう」(小林委員)

**■秋の行楽シーズン！お出かけにも〈小麦ブラン〉で上手に食物繊維を摂取！
食物センイたっぷり！ ささみとエビのブランラップく「ブランでスッキリ！」
委員会委員、管理栄養士 柴田 真希監修〉**

「毎日忙しい朝に摂る、食物繊維を簡単に摂るには〈小麦ブラン〉入りのシリアルを、善玉菌を増やす効果のあるヨーグルトなどと一緒に食べることが効率的です」と柴田委員。「〈小麦ブラン〉入りシリアルを加えたクレープ生地を使ったラップなら、手軽に楽しく食物繊維を取ることができます。定番のおにぎりやサンドイッチだけでなくいつもとひと味違う、お腹にもココロにもうれしい〈小麦ブラン〉レシピを秋のお出かけメニューにも取り入れて、食物繊維を楽しく上手に摂って欲しいですね」



▼〈小麦ブラン〉入りクレープ 材料 2~3 人分 (約 6 枚分)

【オリジナルクレープミックス粉】

- (A) 〈小麦ブラン〉入りシリアル・・・25g
- (A) 薄力粉・・・50g
- (A) ベーキングパウダー・・・4g
- (A) 塩・・・小さじ 1/8
- たまご・・・1個
- アーモンドミルク (豆乳や牛乳でも良い)・・・300~350cc
- オリーブオイル・・・適量

▼ブランラップ 材料

〈小麦ブラン〉入りクレープ・・・適量

■ささみのベジタブルラップ (1 本分)

- (A) ささみ (茹でてほぐしたもの)・・・20g
- (A) きゅうり (千切り)・・・10g
- (A) にんじん (千切り)・・・10g

■えびとクリームチーズのラップ (1 本分)

- (B) むきえび (茹でたもの)・・・3~4 匹 (20g)
- (B) クリームチーズ・・・10g
- (B) レタス・・・15g

■味噌ヨーグルトソース

- (C) ヨーグルト・・・大さじ 1
- (C) 粒マスタード・・・小さじ 1
- (C) 味噌・・・小さじ 1
- (C) きび砂糖・・・小さじ 1/2

■スイートチリソース

- (D) スイートチリソース・・・大さじ 1

【作り方】

〈小麦ブラン〉入りクレープ

- (1) 〈小麦ブラン〉入りシリアルをフードプロセッサーにかけて細かく刻む。そこに (A) の残りの材料を入れて、さらにフードプロセッサーをかけ、全体的に混ぜ合わせる。
- (2) ボウルに (A) を入れて、たまご、アーモンドミルクを加え泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- (3) フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、レードル 1 杯分を流し入れる。弱火で 1~2 分、裏返してさらに 1 分程度焼く。

ブランラップ

- (1) (A)、(B) の具材をそれぞれ用意する。
- (2) ラップの上にオールブランクレープをのせて (A)、(B) それぞれ具材をのせる。きれいに包み、ラップでくるむ。
- (3) 数分置いて形が落ち着いたら半分に切り、お弁当箱などに盛り付ける。
- (3) (C) を混ぜあわせてソースを作る。
- (D) のソースとお好みのものをつけていただく。

◆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
「ブランでスッキリ！」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 暁子 〈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、「ブランでスッキリ！」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、「ブランでスッキリ！」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 7 月