



むびようニュース

液体酵素と混ぜてシェリールを飲むと美味しく飲めます(^)食物繊維をしっかり摂り、バナナのような便を出しましょう

なぜリンパ液は「白い血液」と言われるのか

食べ物の三大栄養素と言われる「糖分」「脂肪分」「タンパク質」は、胃と十二指腸の段階で細かく分解され、小腸に流れていって吸収されます。「糖分」と「タンパク質」は主に血管系から吸収され、「脂肪分（コレステロールを含む）」はほぼすべてリンパ管から吸収されます。小腸に達した時点で「糖分」は分解されてブドウ糖になっており、「タンパク質」は分解されてアミノ酸になっています。ブドウ糖とアミノ酸は分子サイズが小さく、水に溶けますので、絨毛の毛細血管から血液の中に取り込まれます。「脂肪分」は分解されて脂肪酸とグリセリンになっていますが、小腸の絨毛の表面にある細胞の中でくっついてモノグリセライドという小さい脂肪分になります。モノグリセライドは分子が大きく、血管では吸収できません。小腸の絨毛の中には、全て毛細リンパ管が入っていて、そこから吸収されます。脂肪分がたっぷり含まれたリンパ液は真っ白になっています。リンパ液が集められたプールを乳び槽といいますが、この名称は乳白色にも見えることに由来しています。リンパは脂肪分が大好きなのです。ちなみに、高脂血症の患者さんの血液を遠心分離機にかけると白いモノが出てきます。血液の中に脂肪分がたくさん含まれているということです。健康診断で「乳びプラス」と記載されていたら、血液に脂肪分がたくさん含まれているということです。

食物繊維を摂る人は腸が元気！

便秘が起こる原因の一つは、大腸での水分の吸収のしすぎです。大腸に食物が長く留まり続け、すべての水を吸収してしまうと、便が固くなって便秘になってしまいます。大腸表面の細胞には水の汲み込みを制御する物質があり、それが働いて水の吸収が制御されています。大腸で水分を吸収しすぎないようにするには食物繊維が重要です。食物繊維は網の目状になっていますので、お風呂で使うスポンジのように水をため込むことができます。食物の残り物の中に水分が保たれることで、便が固くなるのを防ぐことができます。食物繊維の中には分解されて吸収されるものがありますが、イモやごぼうのように水に溶けにくい不溶性の食物繊維もあります。こうした不溶性の食物繊維が物理的に水分を保ち続け、排便しやすい便の固さを維持してくれます。栄養にはなくても重要な役割をしているのです。長寿の村の食生活を観察してみると、食物繊維が含まれる野菜をたくさん摂っていることが分かります。高齢者の方に話を聞くと便通がいい人は「風邪をひかない」と言います。おそらく免疫機能が高まっているのだと考えられます。

信州大学医学部特任教授 大橋 俊夫

食物繊維で健康な腸を目指しましょう(^^)

食物繊維サイリウム含有のシェリール

植物酵素
ビフィズス菌
70億
サイリウム
(食物繊維)



150g (5g×30包)
本体価格 3,800円+消費税

◆サイリウムの食物繊維とは

天然食物繊維サイリウムは、水溶性と不溶性の食物繊維を持ち合わせています。水溶性の食物繊維は、こんにゃくや海藻類に含まれるものとおなじで、体の中でゲル状になり、食べ物の移動がスムーズになります。また、不溶性食物繊維は、豆や野菜、穀物などに含まれるものと同じで、水に溶けず水分を吸収して膨らみます。水分と一緒に飲むと、胃の中で10倍～50倍に膨れ、自然な満腹感を得られることが特徴です。最近はやりのプチ断食にもよく使用されている健康食品で、ダイエット中の方にもおすすめです。

また、サイリウムは糖質の吸収を穏やかにして、血糖値の上昇を抑える働きがあり、その結果体脂肪として蓄積されにくくなり、太りにくくなる効果が期待！