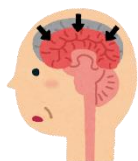


食物繊維と腸内細菌の良い関係



筑波大学が世界で初めて
「認知症に効果あり」と明らかにした



保健師:大岡睦子

食物繊維は免疫や血糖コントロール・うつ病の発症に影響すると言われていますが、今回 3739 人に 21 年間聞き取り調査を行った結果、食物繊維をたくさんとっている人はあまりとっていない人と比較すると、**認知症の発症が 3/4 に減少**することが分かりました。



食物繊維には「水溶性」と「不溶性」があるが、**水溶性を多くとる人により発症のリスクが低かった**

水溶性食物繊維



アボカド



オクラ



山芋



明日葉



モロヘイヤ



海藻



納豆



いちご



いよかん

水溶性の食物繊維は、ネバネバした形状を持ち、胃腸内をゆっくり移動していくため、糖質の吸収を緩やかにして、食後血糖値の急な上昇を抑える。コレステロールなどを吸収して、スムーズに体外に排泄させる吸着性もある