

# 腸のゴールデンタイム前に納豆+食物繊維

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています

ライスアイランドメールマガジン♪

発酵食品の代表格であり、好き嫌いも分かれやすい納豆。

春の足音が聴こえてきたこの季節に納豆がオススメな理由をお伝えします♪

## ■ 花粉症やインフルエンザにも？

納豆菌の働きについて日本ナットウキナーゼ協会のホームページでは

- ①乳酸菌など有用菌の増殖
  - ②腸内有害菌の抑制
  - ③上記2項目によって腸内細菌叢のバランスを整える
- など計5項目に渡って紹介されています。

- ・精神的ストレス
- ・インフルエンザ / 風邪
- ・花粉症

これらの症状には免疫細胞が大きく関与していると言われています。

そして、免疫細胞の70%は腸に集まっており、腸内環境を良い状態にキープすることはこれらの予防策の一つと言えるようです。

## ■ 菌とエサを組み合わせる

ここで、食べ方のポイントもご紹介します。

他の菌を持つチーズやキムチなどの発酵食品や菌のエサになるオリゴ糖やグルコン酸と一緒に食べると◎

腸のゴールデンタイムは23～26時と言われており

その点では夜に食べるのがオススメ。

また、睡眠中は汗をかいて脱水傾向にあり、  
血液がたまりやすいため血液サラサラ効果のある納豆を夜に食べることで  
血液がたまるのを防ぐ効果も期待できるそうです。

菌のエサになるという点で欠かせないのは食物繊維。  
もち麦などの大麦では白米の20倍以上、雑穀ブレンドも数倍の食物繊維を含み  
腸内での納豆菌の活性化に一役買います。  
機能性だけでなく、見た目も華やかになり、食感のバリエーションが増えることで  
「食の楽しさ」を演出することも期待できるでしょう♪

#### ★新商品紹介②『さくらごはん』

先週末は雛祭りでしたね。

雛祭りに出てくる恒例のメニューと言えば「ちらし寿司」。

これからはレモンを使った「洋風ちらし寿司」を試してみませんか？

炊きあがりには紫色ですが酢やレモンをかけることで  
黒米の外皮を形成する天然色素「アントシアニン」と酢酸が反応し  
キレイなさくら色に変わります。  
レモンであれば香りや食味も爽やかになり具材の種類も様変わり♪

オンリーワンのちらし寿司が作れる「さくらごはん」  
サンプルのご依頼もお待ちしております♪

4900390709162：さくらごはん（300g）

※業務用サイズもございます



#### 【次回展示会のご案内】

ファベックス 2019

2019年4月17日（水）18日（木）19日（金）@東京ビッグサイト

<http://www.fabex.jp/>



配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>