

盲腸対策に食物繊維と発酵食品

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♪

今回は、当メルマガをご愛読の皆様の中にも痛〜い思いをした方もいらっしゃるかも？

「盲腸」についてお話ししてみます。

■ 盲腸は

「役立たず」ではなかった？

そもそも盲腸とは大腸の中の一器官。

そこから直径 3mm ほどの穴でつながった先に「虫垂」という突起があります。

この虫垂が炎症を起こした状態を「虫垂炎」と言い、

一般的に「盲腸になって切除した」というのは虫垂炎によって

虫垂を切除したということを指します。

その昔、虫垂（盲腸）は役立たずな器官で痛くなる前に切除するくらいの扱いだったそう。

しかし、米国ミッドウェスタン大学の研究者が主体となった研究発表によると

虫垂は免疫細胞の反応を促し、有益な腸内細菌（善玉菌）が減少すると、

これを増やすという二次的な免疫機能を担っている事が分かりました。

■ 大腸がんリスクが 2.1 倍になる虫垂炎切除

治療は薬で散らすか手術で切除するかの 2 通り。

薬による治療の場合、虫垂を切除せずに保存できますが約 10～35%の人は

盲腸（虫垂炎）が再発してしまうことが分かっています。

一方で、切除手術をすれば盲腸（虫垂炎）再発の可能性はゼロになりますが

切除後 3 年半の間に大腸がんのリスクが 2.1 倍になるとの

研究結果も発表されています。

既に切除手術をして体の中に虫垂が無いという方も安心。
本当に大事なものは「術後の食生活」なのです。

盲腸（虫垂炎）の最大の原因は排泄物が固まり
虫垂を塞いでしまうことであると目されており
腸内環境を整えることで、予防の一助にはなるとは言えるでしょう。
・水溶性食物繊維（麦、海藻、オクラ、ゴボウなど）
・発酵食品（ぬか漬け、キムチ、納豆、みそ、ヨーグルトなど）
これらを一時的ではなく継続的に食べるよう気を付けてみましょう♪

★新商品紹介③『もち麦で食べる 100%金麦ごはん』
もち麦を含む大麦は食物繊維の多さから女性に大人気。
便秘対策、ダイエット、美容など様々な面で効果を実感している方も多数。

しかし、食味とのバランスを考えると白米に対して1~2割混ぜるという
使い方しか出来ず、食物繊維の絶対量として限界があります。

そこで「食物繊維をたっぷり摂れる 100%大麦ごはん」
というコンセプトで、5種類の大麦をミックスしました。
本品1カップにつき水は1.8カップ。
※白米の場合、水は1.2カップですが
大麦は食物繊維が多いので、より多くの水が必要です。

100%麦ごはん、ガッツリ焼肉のあとの大麦ビビンパ、
ぷちぷち食感を楽しめる大麦リゾットなど様々なメニューを楽しんでみてください♪

4900390709186 もち麦で食べる 100%金麦ごはん
※業務用サイズもございます



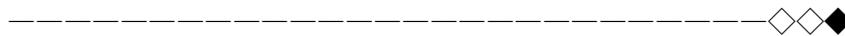
【次回展示会のご案内】

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/>

小間番号【1X-31】



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