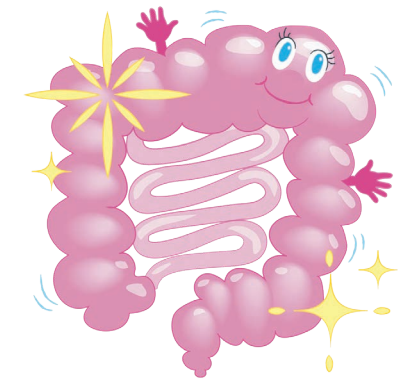




順天堂大学医学部教授  
**小林 弘幸**  
先生

# “腸スッキリ” 腸内環境を改善 こんにやくのチカラに注目!

日本こんにやく協会主催で、日本古来の伝統食品であるこんにやくの魅力についてのトークセッションが開催されました。その要点を前編と後編の2回に分けてご紹介。今回は薬膳料理の食材でもあるこんにやくの健康機能性について、現代医学の視点から深掘りした小林弘幸先生のお話を中心にご紹介いたします。



トークセッション参加の  
スペシャリスト3人



**左：小林弘幸**(こばやし・ひろゆき)  
医学博士。順天堂大学に日本初の便秘外来を開設した腸のスペシャリスト。著書多数。  
**中：清水秀樹**(しみず・ひでき)  
薬学博士。一般財団法人日本こんにやく協会理事長。  
**右：みきママ**(藤原美樹 ふじわら・みき)  
ブログ「藤原家の毎日家ごはん。」の他、公式Instagram・YouTubeも人気のおうち料理研究家。

**こんにやくは水分97%  
残りは食物繊維!  
超低カロリー食品です**



**小林先生** 食物繊維は日本人にもっとも不足している成分。1950年頃は1人1日当たりの平均摂取量が20gを超えていましたが、最近では14g前後です。生活習慣病や大腸がんなどの増加は食物繊維の摂取量が減り、腸内環境が悪化していることが要因とも。そこで食物繊維を積極的にとるために注目したいのが、こんにやくです。

**清水理事長** こんにやくは、食物繊維の「グルコマンナン」が固まった水分97%のローカロリー食品。100gあたりのカロリーはごはんやパスタの30分の1、食物繊維は約3gとサツマイモ並み。カルシウムは牛乳の半分も含まれ、カロリーを気にせず、不足している食物繊維とカルシウムが補給できます。

こんにやくのチカラ

## 1 腸のぜん動運動を助け 便秘を促進

**小林先生** こんにやくは、大腸までそのまま届きます。含まれる食物繊維と豊富な水分が大腸のぜん動運動を助け、便をスムーズに肛門に向かって押し出してくれます。おなかの調子を整えるのに役立ちます。

こんにやくのチカラ

## 2 食物繊維が腸内環境を改善 免疫力アップ

**小林先生** 食物繊維が大切なのは、便のかさを増し、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌の割合を増やし、分解された短鎖脂肪酸が腸内環境を弱酸性に整えるからです。また、免疫細胞の7割は腸に存在しています。腸内環境は感染症などの予防にも影響してきます。

こんにやくのチカラ

## 3 腸の安定が自律神経のバランスを保ち、カルシウムが精神安定に

**小林先生** 腸は第二の脳といわれるほど脳と密接な関係にあります。自律神経が乱れると便秘や下痢を起こしやすく、逆に便秘や下痢になると労働生産性が落ちたり、精神的に不安定になることも。カルシウムも骨粗しょう症予防など、骨を丈夫にし、精神の安定に欠かせません。

こんにやくのチカラ

## 4 血中コレステロールや 血糖値の調整にも

**小林先生** 食物繊維は血中コレステロールの値を下げ、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。  
**清水理事長** 日本こんにやく協会が制作したレシピパンフレットは、日本糖尿病学会認定病院で食事指導のテキストにも使われています。こんにやくは、食養生にぴったりの食材です。

こんにやくのチカラ

## 5 罪悪感なくダイエットにも

**みきママさん** こんにやくは食べ応えがあってダイエットにもぴったり。私の一押しレシピは、さしみこんにやくにきなこ黒蜜をかけた「わらびもち風」です。食感がよく、低カロリーなので罪悪感なく食べられます。



後編では、みきママさん考案の“時短・簡単こんにやく料理”をご紹介します!

主催：一般財団法人日本こんにやく協会  
後援：農林水産省 全国農業協同組合連合会 全国薬膳原料協同組合 全国こんにやく協同組合連合会