

「ネバネバ食品」

ネバネバの正体は？



オクラや山芋、昆布や納豆などのネバネバ食品には、“スタミナがつく”“お腹にいい”など、身体に良いイメージがありますが、実際にはどんな効果が期待できるのでしょうか？
このネバネバって何？
について、まとめてみました。



食品により成分は違い、オクラにはペクチンやガラクトン、山芋にはマンナン、昆布にはアルギン酸やフコイダンなどが含まれています。これらの共通点は全て多糖類で、いわゆる「**水溶性の食物繊維**」として働きます。

納豆はポリグルタミン酸というアミノ酸が多く、他とは成分が異なりますが、大豆自体の不溶性食物繊維と合わせると繊維量は最強！しかも発酵食品ときたら腸によいのは間違いなし！

－水溶性食物繊維の働き－

整腸作用

食物繊維とは、“ヒトの消化酵素で消化されない食品中の難消化成分”です。水溶性食物繊維は、消化されずに大腸まで到達すると、腸内細菌のエサとなります。善玉菌を増やして腸内環境を改善し、便秘にも下痢にも効果が期待できます。

メタボ予防

食物繊維は、食物の消化吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を抑制します。得に粘性が高い方がその効果も高くなるとか。またコレステロールの吸収を抑える、ナトリウムを排泄することで血圧を下げる作用も報告されています。

消化機能の向上

さらに、継続的に摂取することで、消化液の分泌を高めたり、小腸粘膜のターンオーバーを早めたりして、消化機能を高める効果も期待できます。



★粘性の高さ（ネバネバ）は、これらの働きのより高い効果が期待できるのです。

－「スタミナアップ」は別の成分による？－

以上から、スタミナがつくというのは、ネバネバとは直接関係なさそうですね。例えば、「山芋」には消化酵素であるアミラーゼが豊富に含まれ、大根の3倍と言われています。夏場の弱った胃腸には強い味方ですね（熱に弱いので、生がおススメ）。「オクラ」や「モロヘイヤ」は緑黄色野菜ですので、ビタミン・ミネラルが豊富で体の調子を整えてくれます。様々な栄養素の相乗効果で、夏バテにネバネバ！と言われるのかもしれないね。

－「食物のネバネバはムチン」は間違い？！－

一般に、「ネバネバはムチンで、胃腸を保護する」などと言われますが、なんとこれ、日本だけで広まっている間違っただけの情報らしいのです！ムチンとはそもそも動物の腸管粘膜で、植物性のものとは別の構造をしているそう。それに、食べたネバネバが腸にくっつく・・・とは考えにくいですね。