

夏の終わりにネバネバ食材

そろそろ夏も終わりに近づいてきましたが、暑さで疲れが溜まって体調を崩しがちです。ネバネバ食材をたっぷり食べて、夏バテ対策をしましょう。

納豆、オクラ、山芋、なめこ、レンコン、モロヘイヤ、海藻などのネバネバ食材の粘りは、多糖類（水溶性食物繊維）とタンパク質が結合した「ムチン」という成分です。高分子が絡み合って粘りを出しますが、熱に弱く、加熱すると粘り気なくなります。

ムチンはタンパク質の分解を助ける効果があり、消化促進に役立ちます。

また、胃粘膜や呼吸器の粘膜保護作用もあり、胃炎や風邪などの予防効果も期待できます。

ムチンを構成する水溶性食物繊維は、腸内で善玉菌を増やして腸内環境を整えます。また、粘性によって食物がゆっくり移動することで、血糖値の上昇を抑えたり、血中コレステロール値を下げる働きもあると言われています。

ネバネバ

