

えのきが健康を引き出す6つの特徴 その5

-キノコ界、トップクラス**豊富な食物繊維、キャベツ2倍！**-

えのき食べる**免疫力の活性化**・
免疫コントロール力の向上

3) 豊富な食物繊維による、免疫活性化・免疫コントロール力の向上

①キャベツの2倍の食物繊維

エノキの食物繊維総量は3.9g/100g

食物繊維が豊富なイメージのあるキャベツは1.8g/100g

*エノキ食物繊維：水溶性0.4g/100g、不溶性3.5g/100g

*キノコの中では、松茸4.7g、エリンギ4.3gについて第3位



②腸・カラダを美しく健康に、そして、免疫力までコントロール

・腸には体内の70%の免疫細胞が集結し、この免疫細胞が万全な状態で働くためには腸内環境を良くすることが重要です。

・そこで【食物繊維】の出番となり、豊富な【食物繊維】が腸内細菌のエサとなり、腸を活性化させ、お通じを良くして毒素を排出することで、腸内環境を良くします。

・腸内細菌（クロストリジウム菌）は【食物繊維】を食べることで“**免疫力をコントロールする物質（酪酸）**”を盛んに**放出**します。

この「**酪酸**」は腸に集結する免疫細胞に「**落ちついて!**」というメッセージを伝える役割を担い、クロストリジウム菌が出した酪酸が、腸壁を通り、その内側にいる免疫細胞に受け取られ