

## 食べていないのになぜ太る？管理栄養士が提案する、夏太り解消法 火を使わず、コンビニ食材で簡単調理！「夏のタンサ活レシピ」

江崎グリコ株式会社は、腸内細菌が作る代謝物質「タンサ（短鎖）脂肪酸<sup>※</sup>」の働きを広め、腸からの健康生活習慣を啓発する「タンサ脂肪酸プロジェクト」を推進しています。その一環として、タンサ脂肪酸を生み出すための活動を「タンサ活<sup>※</sup>」と称し、ビフィズス菌と水溶性食物繊維を摂取できる「タンサ活レシピ」を毎日の食生活に取り入れることを提案しています。「夏太り」が気になるけれど、キッチンに立つ時間を省きたい……。暑い夏、火を使わずにコンビニ食材で簡単にできて、栄養バランスにも配慮した「夏のタンサ活レシピ」を、管理栄養士・料理家の柴田真希氏にご提案いただきました。

### 「夏太り」対策にはタンサ活 ～管理栄養士・料理家 柴田真希氏が提案「夏のタンサ活レシピ」～

柴田真希氏によると、「夏になると暑くて食欲不振になり、夏バテや夏痩せする人がいる一方で、そんなに食べていないつもりでも夏太りする方もいらっしゃいます。夏の人気メニューと言えば、そうめんや冷やし中華などの冷たい麺が挙げられますが、これらのメニューに共通しているのは、いずれも単品料理のため、栄養バランスが崩れやすいこと。たんぱく質や野菜が不足しがちで、どうしても糖質の摂取に偏ってしまいます。食事だけに限らず、冷たいビールやジュースなどを飲む機会も増え、暑さをしのぐために運動や外出を控えた結果運動不足になることも、夏太りの原因になりかねません。」とのこと。



アボカドキムチヨーグルト和え

そこで、夏の太りにくいカラダづくり、味方につけたいのが「タンサ活」です。「タンサ活」とは近年の腸活ブームで研究が進んでいる腸内の「タンサ（短鎖）脂肪酸（以下、タンサ脂肪酸）」を作り出す活動のこと。タンサ脂肪酸には体脂肪の低減、基礎代謝の向上などの抗肥満作用をはじめ、免疫やストレスへの作用など、様々な機能を持つことが明らかになっています。

気になるタンサ活の食事とは、「ビフィズス菌入りヨーグルト 100g」×「水溶性食物繊維 2g」を毎日の食事にとり入れるだけ。ビフィズス菌入りヨーグルトは、パッケージに「ビフィズス菌」と書いてあるので意識して選んでみましょう。水溶性食物繊維は、大麦やオートミール、納豆、キウイ、アボガド、ごぼう等に含まれています。

「今回は、これからの暑い夏にぴったりのさっぱりとした味わいで、毎日の食事にとり入れやすいメニューを2品考えました。暑くて買い物に行きたくない、キッチンに立ちたくない時でも作れるよう、コンビニで買える食材や火を使わないでも作れるひと工夫も加えています。是非、みなさんも『ビフィズス菌入りヨーグルト 100g』×『水溶性食物繊維 2g』をとるタンサ活を続けて、代謝を高めて太りにくいカラダづくりを体験してみてください。」



#### 柴田真希氏 プロフィール

株式会社エミッシュ代表取締役。

女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。

現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、出版・WEB 媒体にレシピ・コラムを掲載する他、食品メーカーや飲食店のメニュー開発やプロデュースなどを手がける。

#### ※「タンサ（短鎖）脂肪酸」と「タンサ活」について

「タンサ（短鎖）脂肪酸」とは、ビフィズス菌などの腸内細菌が水溶性食物繊維やオリゴ糖などをエサにして作る腸内細菌代謝物質です。近年の研究で、**体脂肪の低減、基礎代謝の向上などの抗肥満作用**をはじめ、免疫やストレスへの作用など、様々な機能を持つことが明らかになっています。「タンサ活」とは、江崎グリコが提唱する腸内でタンサ脂肪酸を生み出すための活動を指した造語です。

管理栄養士・料理家 柴田真希氏による、夏のタンサ活レシピ

1) ごまだれサラダうどん



ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.4g

エネルギー 509 kcal

【ポイント】

「ツナ缶」に変えて、「温泉卵・半熟ゆで卵」や「サラダチキン」などでアレンジも OK！

食材	分量	水溶性食物繊維
冷凍うどん	1 玉	0.6g
ツナ缶	1/2 缶 (35g)	
コーン	50g	0.4g
レタス	1 枚 (40g)	0.1g
ミニトマト	3 個 (30g)	0.1g
オクラ	3 本 (30g)	0.4g
わかめ (塩蔵)	10g	0.5g
(A)白すりごま	大さじ 2	0.3g
(A)めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ 1・1/2	
(A)砂糖	大さじ 1/2	
(A)酢	大さじ 1/2	
(A)ビフィズス菌入りヨーグルト (無糖)	100g	

下準備

わかめをたっぷりの水で戻し、水気を切り、一口大にカットする。

1. 冷凍うどんを袋の表示時間通りにゆでるか、電子レンジで加熱して、冷水で洗いきれ水気を切る。

2. レタスをざく切りに、ミニトマトを縦 4 等分に切る。オクラを耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600w の電子レンジで 40 秒ほど加熱し、輪切りにする。

※レタスはカット野菜サラダで、オクラは冷凍オクラで代用可。

3. ボウルに (A) を入れて混ぜ合わせる。

4. 器にうどん、(2) の具材とわかめ、コーンを盛り付け (3) をかける。

2) アボカドキムチヨーグルト和え



ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.8g

エネルギー 296kcal

【ポイント】

水溶性食物繊維が豊富なアボカドや納豆を食欲そそるキムチとヨーグルトで和えて。そのまま食べてもそうめんにかけても◎。

納豆に付属しているたれをご使用いただかなくてもおいしく召し上がれます。

食材	分量	水溶性食物繊維
ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100g	
アボカド	1/2 個 (75g)	1.3g
キムチ	50g	0.3
納豆	1 パック (50g)	1.2

作り方

1.アボカドを 1.5cm 角に切る。

2.材料すべてを和える。

## タンサ（短鎖）脂肪酸は様々な可能性を秘めた注目の物質！

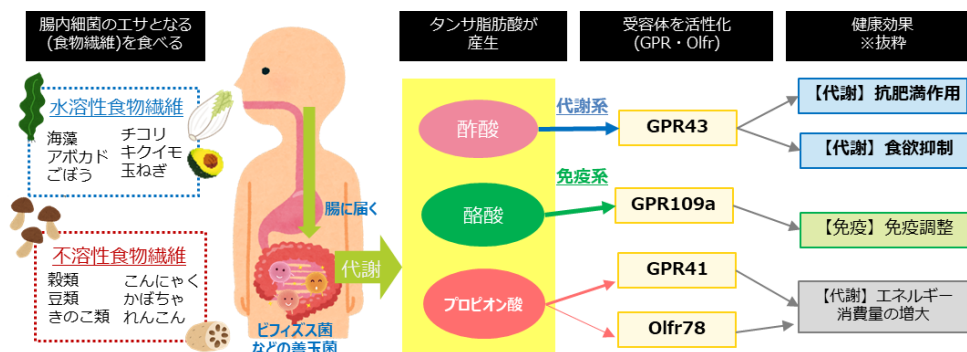
タンサ脂肪酸は、ヒトの大腸内でビフィズス菌などの菌が水溶性食物繊維などをエサにして作りだす酸（有機酸）の一種で、代表的なものに「酢酸」「プロピオン酸」「酪酸」などの種類があります。

このタンサ脂肪酸は、近年の腸活ブームで注目されはじめた物質です。代謝系や免疫系の受容体に働きかけて、**抗肥満作用、食欲抑制の効果をはじめ、整腸作用や悪玉菌の抑制作用、腸管バリア向上、免疫力向上、生活習慣病予防、水やミネラル（Na・Ca・Mg）の吸収促進など、多くの機能を持っていることが分かってきました。**

ヒトの腸内には、種類が数百種以上、菌数も 100 兆個以上に及ぶ腸内細菌が生息しています。**多くの種類の腸内細菌のなかでもビフィズス菌などの善玉菌は、腸内細菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖などを発酵させて、酢酸・プロピオン酸・酪酸など、タンサ脂肪酸を作ります。**

つまり、おなかの中でビフィズス菌などの善玉菌を増やせば、タンサ脂肪酸が増加し、腸内環境が改善され、健康な体づくりにつながります。

これまでの江崎グリコの研究成果として、江崎グリコ独自のビフィズス菌（*Bifidobacterium animalis ssp. lactis* GCL2505 株）は食物繊維イヌリンと共に摂取することで腸内のビフィズス菌数をより一層増殖させることや、タンサ脂肪酸を一般的なビフィズス菌よりも多い割合で作り出すことが分かっています。



## タンサ活の取り入れ方

タンサ活を日々の食生活に取り入れるおすすめの目安量は、「**ビフィズス菌入りヨーグルト 100g**」×「**水溶性食物繊維 2g**」。ヨーグルトもさまざまな種類がありますが、パッケージに「ビフィズス菌」と書いてあるものを意識して選び、水溶性食物繊維は、以下の表を参考に普段の食事に取り入れてみましょう。

タンサ活は 1 日にしてならず。何事も継続が大切です。朝ごはんの時にパンと一緒に。今回の冷やし麺やヨーグルト和えのように食事代わりに。おやつ時にお腹がすいてしまう時、夜ごはん後のデザート代わりに…と習慣化できるポイントを作って続けてみてはいかがでしょうか。

皆さんも年齢や体調でやりたい自分を諦めないために、毎日の食事に「タンサ活レシピ」を取り入れてみてください。

### ★水溶性食物繊維を多く含む食品と

#### 2g を摂取するための目安量

穀類	食材名	重量(g)	目安量	野菜類	食材名	重量(g)	目安量
	押し麦	33	約大さじ3		エシャレット	22	約2個
	オートミール	63	約2人分		にんにく	49	約5かけ
	ライ麦パン	100	8枚切り2枚		切干し大根	39	約1袋
	玄米ごはん	1000	6.7杯(1杯150g)		ゆりね	61	約1個
	ゆでうどん	1000	4食分(1杯250g)		ごぼう	87	約1/2本
豆類	納豆	87	約2パック		にんじん	286	約2本
	きなこ	74	約大さじ10		かぼちゃ	222	約1/4個
	木綿豆腐	1000	約3丁		フロッコリー	222	約1個
種実類	ごま	125	約大さじ21		たまねぎ	500	約2.5個
	カシューナッツ	250		果物類	ドライブルーベリー	59	約6個
	くるみ	333			レモン	100	1個
いも類	じゃがいも	49	1/2個		アボカド	118	約3/4個
	さつまいも	222	中1本		キウイフルーツ	286	約3個
きのご類	干しいたけ	67	約大13個		マンゴー	333	約1個
	しいたけ	333	約22個		いちご	400	約中20個

江崎グリコ株式会社 タンサ（短鎖）脂肪酸プロジェクト WEB サイト：

<https://cp.glico.com/tansa/>