



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2024.4.25 号

園主の鳥居徹也です。夏見台幼稚園・保育園でのこだわりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。※配信停止の方はお手数ですがメールまたはお電話でどうぞ(info@treponte.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園
電話:047-429-7231

世界最強の兵士は何を食べているのか



世界最強の兵士はどこに国にいるのか？それはどうも「ネパール」のようです。ネパールの「グルカ兵」こそ最強兵士だと。

上の写真は、ハリー王子とメーガン妃の結婚のときに出迎える王立グルカライフル連隊です。ハリー王子も、2007年にこの部隊に所属しアフガニスタンに赴任しました。王族を安心して任せられるほど優秀な兵士なのです。

19世紀初頭にインドを征服したイギリスはネパールとも戦争しました。そのときにネパールの兵士の強さに驚き、イギリス軍に雇われる「傭兵」となります。それ以来、各地の戦争には必ず出兵しました。

アルゼンチンとの戦争(1982年フォークランド紛争)では、「グルカ兵がくるぞ!」と聞いたアルゼンチン軍が一目散に逃げたといわれるほどです。

では世界中を駆け回るグルカ兵が常に持ち歩く食べ物は何か？よほどのスタミナ食だと思いますが、それがなんと「納豆」！彼らの納豆は

日本と違い干し納豆です。「キネマ」といいます。

私がグルカ兵のこと、そのスタミナ源が納豆であることを知

ったのは、現在スキャンダルで休業中の松本人志の番組「クレージー・ジャーニー」でした。



ある日の放送で、日本の納豆のルーツを求めて外国を訪ねまわっている高野秀行というノンフィクション作家が出ていました。アジアには納豆を常食する民族が多いのです。

(←本も読みました)

ネパールの納豆を調べるうちに元グルカ兵に出会います。グルカ兵はどこにでもキネマを持参する、「これがないと力が入らない」と。

前置きが長くなりましたが、今回のテーマは「納豆」。納豆には五大栄養素すべてがバランスよく含まれています。たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミン(K、B6、E)・ミネラル(カリウム、カルシウム、鉄分等)。

そして納豆に含まれるたんぱく質は必須アミノ酸9種をすべて含みます。まさに畑のお肉です。もちろん納豆菌は腸内環境を整えます。その抗菌作用により、悪い菌を減らし善玉菌といわれる乳酸菌やビフィズス菌の増殖をアシスト。

さらに腸といえば食物繊維です。納豆に含まれる食物繊維はバランスがいいのです。

水溶性食物繊維:不溶性食物繊維=1:2

これは理想の比率といわれています。

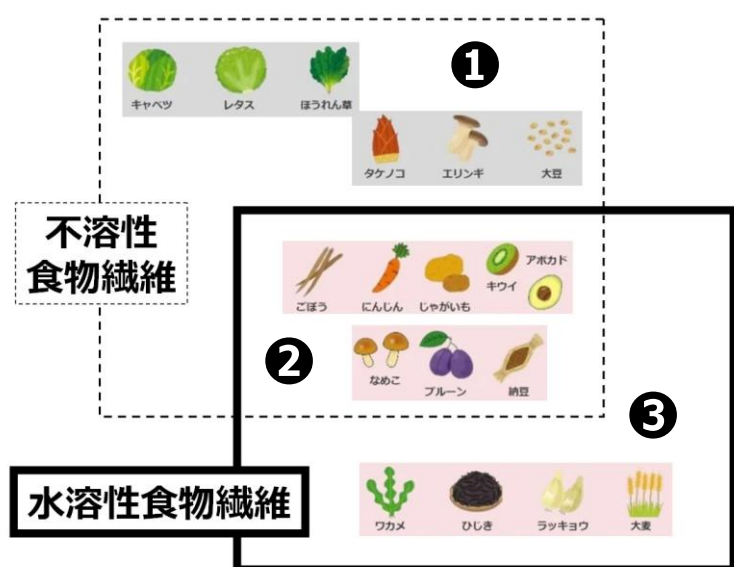
昔は、食物繊維は「便の量をふやすもの」程度にしか認識されませんでした。しかしそれは「不溶性食物繊維」のことを指しています。腸内の善玉菌のエサとなるのは「水溶性食物繊維」



です。善玉菌は水溶性食物繊維を食べて「**短鎖脂肪酸**」を作ります。これが人体の免疫に有用なのです。

この「短鎖脂肪酸」はエネルギー源でもあります。一般にエネルギーというと「ブドウ糖」が浮かびます。牛などの反芻動物ではエネルギー源の80%はこの短鎖脂肪酸でまかないます。人間でも場合によっては、**エネルギーの20%以上**を、この短鎖脂肪酸でまかなうこともあるそうです（公益財団法人腸内細菌学会ホームページより）。

ここで食物繊維を整理します。



上図の①は不溶性食物繊維の多い食物。野菜全般です。「食物繊維」というところをイメージする人は多いでしょう。しかし腸内細菌にフォーカスするならば、②と③が重要になります。②は水溶性と不溶性両方を含む食物、③は水溶性を多く含む食物です。納豆は②の代表的食物です。

「食物繊維をたくさんとっていますが
お通じが改善しません…」

という人は、①の食物ばかり食べていないかチェックしてみてください。実は①の野菜は腸内細菌のエサになりません。腸内環境は変わらないのです。



根本的に腸内を改善したいのであれば、②③の食物を毎日少しずつでも食べ続けて善玉菌を増やす必要があります。

※個人的な話になりますが、私は上述のことを毎日忠実に
行うことで腸内環境を改善しました。毎日納豆と海藻は
欠かしません。以前の私は、焼き芋（不
溶性食物繊維が多い）が大好きだったに
も関わらず、食べると必ず便秘になり
おなかが張りました。それでも便秘覚悟
で焼き芋を食べていましたが…（苦）



不溶性食物繊維に比べて、水溶性食物繊維は
努力しないと摂取が難しいです。納豆はまだし
も、海藻は全く食べないご家庭もあるでしょう。
しかしそれではもったいない！日本人は海藻
を消化しエネルギーにできる数少ない民族であ
ることがわかっています（あとは確かアイスラ
ンド人だったような…）。

腸内細菌は国別でその分布が大きく変わります。
海藻は日本の伝統食です。少しずつでも食
べ続けて、先祖から受け継いだ善玉菌を育てて
ほしいものです。だから園では、業界大手のカ
ネリョウ海藻株式会社と提携し、たくさん海藻
を購入し子どもたちに提供しています。

「腸内環境の土台は3歳までにつくられる」

子どもの腸を鍛えましょう！

（終）