

3月9日は  
雑穀の日



# つぶつぶ押し麦入り 肉みそ丼

## 雑穀メニューで腸活！

監修：東京科学大学発 株式会社Bitap(立ち上げ予定)



### 大麦 (押し麦)(肉みそに使用)

大麦に含まれるβ-グルカンを食べたマウスでは、バクテロイデスやパラサッテラなどの腸内細菌が作るコハク酸が増え、食後の血糖値の上昇が抑えられました。ヒトでも大麦は血糖値の上昇を抑える効果が確認されています。(Mio et al., 2024)



### にんじん(付け合わせに使用)

にんじんに含まれる食物繊維「ラムノガラクトツロナン-1」を8週間、毎日1.5g食べた人は、食べなかった人に比べてビフィズス菌が大きく増えました。さらに、腸内にルミノコッカスという細菌の仲間が多い人は、ラムノガラクトツロナン-1を摂ると風邪の症状が軽くなる傾向がありました。(Ching et al., 2024)

### 監修者: Bitap (ばいたつぶ)とは

「食によって腸内環境を制御し、健康を目指す」ために、腸内細菌の研究成果を社会実装する東京科学大学の大学院生と研究者のチームです(法人化予定)



生命理工学院  
修士課程2年  
小山歩



生命理工学院  
博士課程3年  
千葉のどか



生命理工学院  
准教授  
山田拓司

月 日 ( )



# Bitap