

## 食物繊維お助け食材②プルーン

またキウイフルーツと並んで高い便秘改善効果があるのが、プルーン。特に乾燥させたドライプルーンは栄養素がギュッと凝縮されており、体に有毒な活性酵素を中和する「フェノール」という抗酸化物質も含まれています。

イタリアとポーランドの母親に「子どもの便秘に有効な食材は？」と尋ねると、真つ先に挙げられるのが、プルーンのドライフルーツなのだとか。

プルーンにもキウイと同様に食物繊維が100gあたり7.2gと豊富なのが特徴。また水溶性食物繊維と不溶性の食物繊維のバランスは50%ずつで、これはフルーツ中でも極めて高く、プルーンは「高食物繊維源」とも呼ばれています。

また食物繊維のほかにも便秘予防や腸の活性化に有効な「ソルビトール」という成分をはじめ、ビタミン群、カリウム、マグネシウムなどの栄養素も豊富なため、腸内環境改善に大いに役立つ食材といえます。