

お通じ 処方箋

これならすぐできる 5つのデイリー作戦

便秘解消を決意しても、なかなか続けられない、という人へ。
簡単だから毎日できて、高い効果のある方法をご紹介します。毎日続ける
↓効果が出る↓続けたいくなる、というサイクルを目ざしましょう。

お話を伺った人



金子実里さん
生活すべての面から、便秘解消についてのアドバイスをしてくれる便秘のスペシャリスト。ここでは食事の面でのポイントを解説

深堀真由美さん
テレビや雑誌などで幅広く活躍中の、ヨガ・インストラクター。美と健康を追求するヨガ理論に基づいた、腸を動かすポーズを指南



木村 清さん
鍼灸整体師。平井整体センター(☎03-3614-2112) 院長。体の痛み、冷え、便秘解消に力を注ぐ。
<http://hiraiseitai.hp.infoseek.co.jp/>

作戦

1

食事のルール

食べ方を改善して
腸をスムーズに動かす

生活習慣の見直しの中で一番大切なのは、何をどう食べるか、つまり食習慣の見直しです。
金子さんによると、
「ポイントは、基本的なことですが、三食しっかり食べること。食

いただきます
まーす



べる量を減らし過ぎると、便の量も減り、腸から便を送り出しにくくなります。便が腸を通過する時間が長くなると、水分が吸収され、カチカチの頑固な便秘につながるのです。三食の中でも大事なのが朝食。胃に食べ物が入ると、大腸に信号が送られ、便意が起きるのですが、これは空腹が続いた後の胃で劇的に現れます。つまり朝食をとることは、便意を促すのに、非常に効果的なのです。
朝は食欲がなく、朝食をとる気になれないという人は、夕食を早目の時間にとり、食間を長く取る、朝30分早く起きてゆとりを持つ、家族と一緒に食卓について楽しく食べるなど、少し工夫をしてみると、意外とすんなり食べられるものです。また、起床直後に飲む水や牛乳は腸を動かすので、習慣にするといいですよ」

作戦

2

善玉菌を増やす

好みの乳酸菌を摂取して
腸を元気にする

「よく働く腸を作るのに深く関係するのが、腸内にすんでいる無数の細菌です(金子さん)
腸内細菌は大別すると3種類。ビタミンを作ったり、免疫力を高めたり、ウイルスの感染を防いだりする善玉菌、大腸に送り込まれる食物から有害物質を作り出す悪玉菌、悪玉菌が優勢になると一緒に生きて動き始める日和見菌です。
「悪玉菌が増えると、便秘やそれに伴う不快な症状だけでなく、乳がんやアレルギー疾患につながるのでは、とも言われています」
そうならないためにも、常に善玉菌優位を保ちたいもの。そのための方法の一つが、善玉菌を直接補給することです。
「何万種類もある善玉菌の中で、とりやすいのは乳酸菌と呼ばれる種類のもの。乳酸菌を摂取できる食品の代表的なものとしてはヨー

グルトがあげられますが、キムチやぬか漬け、すぐき漬けなどの発酵食品にも豊富に含まれています」
ただし、補給した乳酸菌は数日のうちに体外に出てしまうので、続けてとることが大事です。



乳製品でも、さまざまな善玉菌を豊富に含んだものをよく目にするように。またカゴメの「ラブレ」のように、胃酸に強く、生きて腸まで届く植物性乳酸菌が最近の注目株です



おすすめ12食材

食べ物の力を利用して腸を元気にする

食物繊維や乳酸菌を含む食材が便秘に効果があることは広く知られています。しかし「効率よく栄養を働かせるためにも、味覚の面でも一つの食材だけを食べ続ける」というのはおすすめできません。腸内で活躍する善玉菌は多種多様

で、それぞれ生育するのに必要な栄養素もさまざま。まんべんなく食べるのが一番ですね。また、食物繊維には不溶性と水溶性の2種類があり、便秘の種類によっては腸に刺激の少ない水溶性のみをとったほうがよい場合もあります。

穀類



白くないほうが食物繊維豊富

毎日食べる主食だからこそ、工夫次第で、きれいな腸を作るために不可欠な食物繊維を効率よくとることができます。米のもみ殻を取り除いただけの玄米は、白米と比べ、栄養が格段に豊富。それは白米では取り除かれてしまうぬかの部分に、食物繊維をはじめ、ビタミンB群やミネラルが含まれているから。発芽玄米なら、より栄養価が高くなっています。

野菜



ビタミン豊富で便秘解消に不可欠

食物繊維やビタミンが豊富で、便秘解消、きれいな腸を作るためにはたくさんとりたい野菜類。ネバネバ野菜のオクラが糸を引くのは、水溶性食物繊維のペクチンが多く含まれているから。りんごと同じく、大腸に刺激を与えるから、りんごと同じく、大腸に刺激を与えない時やおなかゆるい時の整腸作用もあります。胃腸の調子を整えるビタミンB₁の吸収を助けるニラもおすすめです。

油脂



腸内で便のすべりをよくする

油脂は腸内で便のすべりをよくし、スムーズな便の排出を助けるので、適度にとることがおすすめ。また、植物油や魚に含まれる不飽和脂肪酸には悪玉コレステロールを減らすなどの利点も。オリーブオイルに含まれるオレイン酸は、そのほかの植物油に含まれるリノール酸よりも酸化しにくく、発がん性のある過酸化脂質を作りにくいという面もあります。

豆類



発酵させるとさらに役立つ

豆類はどれも食物繊維の宝庫です。中でも大豆は、善玉菌の一つであるビフィズス菌を活発に働かせる役割を持つ大豆オリゴ糖や整腸作用のある大豆サポニンを含み、まさに便秘解消にはうってつけの食材。しかも、大豆を丸ごと発酵させた納豆に含まれる納豆菌は、生きたまま腸に届いて、善玉菌を増やす働きを持つと言われています。

いも類



便秘と言えこれ。とり方に注意して

便秘と言えさつまいもが効くというイメージも強いのでは。さつまいもは豊富な食物繊維のほか、ヤラピンという腸の蠕動運動を促し、便通をよくする成分を含んでいます。ストレスによって消耗するビタミンCが豊富なのもうれしいところ。主成分である炭水化物が発酵して、ガスが発生するので、便秘続きでおなかの張りが気になる時は控えましょう。

きのこ



低カロリーで抗がん作用もあり

きのこは海藻と並んで、食物繊維が豊富かつ低カロリーという女性の強い味方。しいたけは食物繊維の量がきのこ類の中でもトップクラス。しかも、自律神経を整えてくれるビタミンB群、がん細胞の増殖を抑える効果のあるレンチンなども含み、きれいな腸を作るとともに、生活習慣病の予防に欠かせない食材としても注目されています。

種実



アンチエイジングにも効果あり

ごまやナッツ類も食物繊維が豊富な食材の代表例。ごまには、整腸作用のあるビタミンEも豊富に含まれていて、スムーズな排便を促し、きれいな腸を作るためには欠かせません。また、ごまの中でも特に黒ごまは、優れた抗酸化物質であるセサミノールを豊富に含み、アンチエイジングに効果を発揮する、女性にとってうれしい食材なのです。

海藻



低カロリーでダイエットに最適

海藻類は、乾燥したものであれば総重量の30~60%を食物繊維が占めています。昆布やワカメに多く含まれているのは、水溶性のアルギン酸という食物繊維。テングサから作られる寒天は、同じく水溶性食物繊維であるカラギーナンが豊富で、しかも超低カロリー。ほかの食材はカロリーが気になって、という人は上手に利用しましょう。

ドライフルーツ



食物繊維のかたまり

もともと、食物繊維が豊富な果物を乾燥させたドライフルーツは、可食部中の食物繊維の割合が生のものに比べて格段に多く、中には10倍ほどのものも。これはビタミンなどほかの栄養素についても言えることで、ドライフルーツは手軽にとれる優秀な食材なのです。ただ、カロリーも高めなので、適度な量を心がけて、ティータイムのお供やケーキ代わりに。

果物



ストレスが原因の便秘でも安心

便秘は十分なのにカチカチの便しか出ない。そんなストレスが原因と思われる便秘には、果物に多く含まれる水溶性の食物繊維がおすすめ。りんごは水溶性食物繊維ペクチンを多く含んでいて、これはおなかゆるい時にも有効という万能選手。バナナには、水溶性食物繊維のほか、善玉菌のエサとなって善玉菌を増やすオリゴ糖が豊富です。

飲料



夏場や授乳中は意識して補給を

スムーズに排便できる軟らかい便を作るためには、水分が不可欠。夏場や授乳中は水分不足になりやすいので気をつけましょう。起き抜けに飲む牛乳は、腸を目覚めさせるとともに、牛乳に含まれる乳糖は善玉菌のエサに。コーヒーに含まれるカフェインは腸を刺激してくれますが、飲み過ぎると腸の動きを抑え、便を硬くします。1日5杯以下が目安。

発酵食品



胃酸に強い植物性乳酸菌がたっぷり

ぬか漬けやキムチなどの発酵食品は、ヨーグルトと同じく乳酸菌を豊富に含む善玉菌を直接補給することのできる食材です。しかも、植物性の乳酸菌は胃酸に強く、動物性のものよりも生きて腸まで届きやすいという特性があります。外から送り込んだ善玉菌は数日で体外に出てしまうので、継続してとることがおなかすっきりのコツです。