

腸を整えて心も体もスッキリ元気!

腸に良い食習慣

消化管である腸に大きな影響を与えるのが食習慣です。食習慣次第で腸の動きが悪くなったり、逆に活発になったり。腸に良い食習慣を心がけましょう。

基本の食べ方

食習慣の大事な要素の一つが“How (どのように)”食べるかです。

朝しっかり食べる

私たちの体のほとんどの組織には、1日のリズムを刻む体内時計が備わっています。腸にも体内時計があり、朝食をとることによって腸の体内時計がリセット。便秘も起こりやすくなります。



よく噛んで食べる

よく噛むと消化酵素のアミラーゼなどを含む唾液の分泌が促進。また、食物が小さくなることによって消化管で吸収されやすくなります。満腹中枢が働いて食べ過ぎ防止の効果も。



寝る3~4時間前に食事を済ませる

食後すぐに寝ると、就寝中に胃や腸に大きな負担をかけます。食べ物の消化・吸収が終わってから寝るのが理想です。そのためには寝る3~4時間前に食事を済ませましょう。



腹八分目を心がける

お腹がいっぱいになるまで食べると、胃や腸はたくさん食べ物を消化するために、オーバーワークになりがちです。食べすぎは肥満や糖尿病の原因にもなります。腹八分目を心がけて。



腸のために食べたい食品

食習慣のもう一つの重要な要素は“What (何を)”食べるかです。

善玉菌のエサに

水溶性食物繊維

水に溶ける水溶性食物繊維は腸内細菌(善玉菌)のエサになり、善玉菌を増やします。便の水分を増やして柔らかくする働きも。ほぼすべての水溶性食物繊維は最近注目の発酵性食物繊維*です。

【食品例】コンブ、ワカメ、コンニャク、大麦など
*大腸の中で発酵して短鎖脂肪酸を作り出す食物繊維。一部の不溶性食物繊維も含む。



便のカサを増す

不溶性食物繊維

水に溶けない不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨らみ、便のカサを増します。それにより、腸壁が刺激を受け、便を先へ先へと送るぜん動運動が活発になり、排便が促されます。

【食品例】豆類、穀類、野菜、キノコ類、グリーンキウイ、ココアなど



善玉菌や善玉菌を活性化する菌を摂れる

発酵食品

味噌やヨーグルトなどから、麹菌や乳酸菌といった善玉菌そのものを摂ることができます。善玉菌を活性化させる納豆菌を含む納豆もおすすめ。発酵食品を取り入れるさいには塩分に注意。

【食品例】ヨーグルト、納豆、味噌、塩麹、ぬか漬けなど



ビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整える

オリゴ糖

ビフィズス菌は乳酸や酢酸などを生成し、悪玉菌の増殖を防ぎ、お腹の調子を整えます。そのビフィズス菌のエサとなるのがオリゴ糖です。ただし、大量にとると軟便になることがあるので注意。

【食品例】バナナ、たまねぎ、ハチミツ、トウモロコシなど



腸の炎症を鎮める

オメガ3系脂肪酸DHA・EPA

青魚に多く含まれるオメガ3系脂肪酸のDHAやEPAは腸の炎症を鎮め、善玉菌が増えるのを助けます。亜麻仁油に多いα-リノレン酸もオメガ3系脂肪酸の一つで、胃腸の動きを高めます。

【食品例】サケやサバ、サンマなどの青魚、亜麻仁油など



控えたほうが良い食品

脂質は他の栄養素と比べて腸のぜん動運動をより活性化させるため、過剰摂取すると下痢や腹痛の原因に。特に動物性脂肪は控えめに。白砂糖や果糖(果糖)は悪玉菌のエサになるので要注意。



腸に良い生活習慣

健康な腸づくりのためには、生活習慣に気をつける必要もあります。

トイレに座るのを習慣づける

1日のうちで便秘が最も起こりやすいのは朝食後。便秘がなくても毎日、朝食後の同じ時間にトイレへ。排便のリズムが習慣化し、その時間が来ると自然と便秘が起こるようになります。



適度に運動をする

座りっぱなしなど同じ姿勢が続くと腸の動きが滞ります。逆に、体を動かすと腸の動きが活発に。目的駅の一つ手前で降りて歩いたり、階段を使ったりなど、日常生活の中で体を動かす工夫を。



お腹を冷やさない

お腹が冷えると、腸のぜん動運動が低下すること。お風呂ではぬるめの湯にじっくり浸かってお腹を温めましょう。ついでお腹を「の」の字を書くようになぞれば、ぜん動運動を助け、便秘の予防にも。



ストレスをため込まない

ストレスがかかると腸のぜん動運動が抑制されやすくなり、これが引き金となって便秘が起こることが。好きな音楽を聞いたり、趣味を楽しんだりして、ストレス解消に努めましょう。



整腸トレーニング

腸は体の表面の近くにあるので体を動かすことで外から腸を刺激できます。

体ねじり体操

腸にリズムカルな刺激を与えるので、便の詰まりの解消に役立ちます。

①両手に水を入れたペットボトルを持ち、両足を肩幅に開いて背すじを伸ばします。②体の軸はまっすぐにしながら、体を左右に15回ねじります。

吐いて~吸って~

前屈したり、お腹をふくらませたりして腸を刺激。

①イスに座ってお腹に手を当てます。かかとを上げ、お腹をへこませながら大きく口から息を吐き、体を前に倒します。②体を起こしつつお腹をふくらませながら鼻から大きく息を吸います。これを20回繰り返します。

ゆらゆら体操

お腹を刺激して腸の動きを活発にします。朝、布団の上で行うのがおすすめ。

①仰向けになって両ひざを手でつかみます。②お尻を軽く浮かせて反動をつけてリズムカルに後ろに倒れたり起きたりします。これを10回繰り返します。

上体左右ずらし

腸を左右に動かして刺激します。

①イスに座り、背すじを伸ばして両手を水平に上げます。②両手の位置はそのまま、上半身を右にずらし3秒キープ。③同様に、上半身を左にずらし3秒キープ。左右各10回繰り返します。

研究が進む便秘

便秘とは、健康な人の便に含まれている腸内細菌を、クローン病や潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患の人に移植する治療法です。移植する便の量や回数などがまだ確定しておらず、日本を含め世界中で研究が進められています。



便秘薬についての注意

例えば酸化マグネシウム配合の便秘薬は腎機能が低下している人には適しません。ここ5年間で副作用の少ない新しい便秘薬が続々登場しています。まずは医師や薬剤師に相談し、自分に適した便秘薬を選ぶことが大切です。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は? 答えは、4ページにあります

1	C	2		3	4	5
6					7	
				D		
9		10				
	B		A	12		13
14						

〈タテのカギ〉

- ハリセンボンもこの魚の仲間
- うまいことが重なり、好都合なことを言う成句を略した言葉
- 自分の事を誇る。自慢
- 我が家に帰ること
- 五・七・五の17音を定型とする短い詩
- サラダといえはこの野菜
- 自分の考えを押し通そうとすることを〇〇を張るという
- 日本の三大珍味といえば〇〇、カラスミ、このわた

〈ヨコのカギ〉

- 卵をかえすこと
- 相手になる敵がいけないほど強いこと
- くだらない質問
- 大変不思議なことを〇〇不思議という
- 道が曲がりくねって遠いこと
- 人のしゃべりかたの調子。〇〇が悪い言い方
- 器械〇〇〇〇、ラジオ〇〇〇〇
- えりくび、うなじのこと

【病は口より入る】…病気は食中毒や食生活の乱れなど、食べ物が原因で起こるものが多いという意味。好き嫌いを、バランスの良い食生活を。

ゲンキレシピ vol.141

ズッキーニとしらすのソテー

調理時間: 10分 | エネルギー: 約50kcal | 食塩相当量: 約0.8g

歯や骨の健康にもおすすめ

しらすはたんぱく質はもちろん、カルシウム、ビタミンD、ビタミンB12などが豊富な栄養価の高い食品です。ズッキーニは、ビタミンC、β-カロテン、ビタミンB2などのビタミン類と食物繊維、カリウムを含んでいます。しらすの塩味と加熱したズッキーニのやわらかさが食欲をそそります。歯や骨の健康に、また夏の疲れをとるのに、おすすめのメニューです。

β-カロテンは、油と一緒にすると吸収率UP

材料(2人分)

- ズッキーニ...1本
- しらす...25g
- ニンニク...1/2かけら
- オリーブ油...大さじ1/2
- 塩...適量

作り方

- ズッキーニは7mmの厚さに切る。ニンニクはみじん切りにしておく。
- フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニクを入れて弱火で炒める。
- ニンニクから良い香りがしてきたら、ズッキーニを入れて炒める。
- ズッキーニがきれいな色に変わってきたら、しらすを加えてサッと炒める。味が薄ければ塩少々で味を調える。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中! → <https://www.healthylifeclub.net/>

取材協力 京都府立医科大学大学院医学研究科 生体免疫学講座 内藤裕二先生 ©参考文献 「腸菌を増やせば健康・長寿になれる」(内藤裕二著/あさ出版) 「すべての臨床医が知っておきたい腸内細菌学 基本知識から疾患研究・治療まで」(内藤裕二著/羊土社) 「新しい腸の教科書 健康なカラダは、すべて腸から始まる」(江田証/池田書店) 「腸がかわれば人生が変わる 腸内のフローラ」(田中保彦著/ぶんか社) 「からだの中の外見 腸のふしぎ」(上野川博一著/講談社) 「Webサイト」栄養について「東京医科大学 消化器内科」(4ページ) 「自分で活かす健康ブック ヘルスプランのパートナー」(編田敏枝・林文彦監修/社会保険研究所) 「健康づくりには生かす健康ブック」(原良徳監修/社会保険研究所) 「新版 検査と数値を知る事典」(和田高士著/日本実業社) 「Webサイト」健康診断の結果で見るべき3つのポイントと変動しやすい数値 NHK健康チャンネル