



緑の野菜、食物繊維、乳酸菌で便秘もスッキリ “出す”つて大切！健康を守る腸内生活

健康の基本は、毎日の健康な排便・排せつから。規則正しい排せつを促すため食物繊維たっぷりの食事を心がけ、腸内環境を整えることが大切です。健康な腸内生活実現のコツをお教えします。

私たちの排せつリズムは、1日1回の排便が理想です。しかし個人差があり、2〜3日に1回でもスムーズな排便があり、特に不快に感じることがなければ、便秘と考える必要はありません。

胃腸の働きが正常であれば、食べものは約4時間で胃や小腸を通過し、さらに時間をかけて大腸を通過して排せつします。

私たちは毎日食事をしますから、排せつしない限り便は大腸にたまり続けます。3日以上排便がない状態がたびたび起こる場合は便秘を疑いましょう。毎日の排便があってもすつきりと出切らない不快感がある場合は便秘と考えましょう。

便の多くはぜん動運動によって大腸内を通過します。長時間大腸の中にとどまると、便の中の水分がどんどん吸収されて硬くなります。その結果、腹痛、腹部膨満感など不快な症状が出てきます。

最近では排便のリズムが乱れている

方のお悩みが増えています。その原因は生活習慣の中にあります。

- 朝食を食べない
 - 水分の摂取が少ない
 - 朝トイレに行く時間がない
 - 便意を我慢することが多い
 - ダイエットをしている
 - 消化のよいものばかり食べる
 - 野菜や果物をあまり食べない
 - あまり歩かない
 - 運動習慣がない
 - 睡眠時間が短い
 - ぐっすり眠れない
 - いつもストレスを抱えている
 - などによって大腸のぜん動運動に異常が起きるのが原因です。
- 便秘で悩んでいる人の多くは日々の運動不足が原因です。特別な事をする必要はなく、歩くことを心がけるだけでOK。

便秘の大きな原因とされるストレスの解消と気分転換、さらに体も温まって臓器の血液循環が良くなるので腸のぜん動運動も活発に促されます。

朝、コップ一杯の水と朝食を

便秘を解消するためにはどうしたら

らよいでしょう。

- ポイント①食物繊維で大きな便を作る
- ②緑の野菜で水分の多い便を作る
- ③乳酸菌で腸内の環境を整える
- ④水分摂取の4つ。

朝起きたら、すぐにコップ一杯程度の水を飲みましょう。腸の動きが活発になります。1日の水分量は1・5〜2リットルが目安。

水、白湯、薄い番茶や麦茶がお勧めです。お茶やコーヒー類は、利尿作用があるので便に水分がいかず、便が硬くなってしまいます。

朝は食事をしましょう。腸が大きく動き、食後5〜10分ほど経つと便意が起り始めるからです。食後15分間程度ゆっくりと過ごしてからトイレに行きましょう。

このタイミングでトイレに行く習慣をつけることは、正常な排便リズムを取り戻すポイントです。

洋式トイレの場合、便座に座って上体を前に倒すとお腹に力がかかり、便が出やすくなります。

トイレでは排便だけに集中しましょう。5分間集中しても便がでない場合は潔くあきらめてトイレから出ましょう。

食物繊維は、野菜、果物、海藻、きのこに多く含まれます。白米より玄米、麦、雑穀などに多く、主食を工夫するのもお勧め。

緑の野菜は、葉緑素に含まれるマグネシウムが大腸で水分が吸収されるのを防いでくれます。

健康な腸内は弱酸性ですが、タンパク質、脂肪を取り過ぎるとアルカリ性に傾いてしまいます。乳酸菌を多く含む発酵食品は、腸内環境を弱酸性に保ちます。ヨーグルト、ぬか漬、キムチなどに含まれています。

大腸のぜん動運動は夜間、睡眠中に起こります。便が大腸をスムーズに通過するためにも夜間ぐっすり眠り、質の良い睡眠を取りましょう。

歩くことで適度に疲労すると眠りが深くなり、夜間の大腸ぜん動運動が活発になります。

生活習慣を改善すれば、きっと解決できるはず。時間がかかっても、場合によって薬の力を借りながら、焦らず、根気よく生活改善を続けましょう。少しずつ自然に排便する力がよみがえってきますよ。