

腸内環境を整えるためには？

便秘や毎日、便は出ているがスッキリしないなど、腸内環境に不安はありませんか？

全身にエネルギーの源を送る出発点になる腸は、体の要ともいえる臓器です。その腸がキレイになれば、自然と痩せたり、肌がキレイになる、疲れにくくなるなどの効果が期待できます。しかし、便秘などで大腸に留まった便が異常発酵を起こして毒素を発生すると、悪玉菌が増え、腸内環境が悪化していくため、どんどん便が出づらくなってしまいます。

腸内環境を整えるためには、「**食物繊維**」や「**乳酸菌・発酵食品**」を多く含む食材を摂ることが必要です。



☞「**食物繊維**」には水に溶けない不溶性と、水に溶ける水溶性とがあります。

■不溶性の食物繊維・・・水分を吸って大きく膨らみ、便のかさを増やすことで腸のぜんどう運動を促してくれます。

■水溶性の食物繊維・・・水を含むとゲル状になり、便の水分を増やしてや柔らかくしてくれるという働きがあります。

たとえば便秘をしている人が食物繊維を大量に摂ると、ガスが溜まってお腹が張り、苦しくなることがあります。これは不溶性の食物繊維が多い場合に起こりやすいので、便秘の人はまず、水溶性の食物繊維を意識的に摂るようにすると、便が出やすくなります。食品には不溶性と水溶性の食物繊維の両方が含まれていることがほとんどですが、そのバランスは食品により異なります。食物繊維の中でも、摂りづらい水溶性の食物繊維を意識的に補えば、自然とバランスも整ってくることになります。

●水溶性の食物繊維を豊富に含む食品・・・**そば、アボカド、人参、海藻、モロヘイヤ、里芋、オクラ**など。また、モロヘイヤ、オクラ、里芋などのぬるぬる、ネバネバした粘りに水溶性の食物繊維が多く含まれています。

●水溶性の食物繊維、不溶性の食物繊維の両方を豊富に含む食品・・・**納豆、ごぼう、いんげん豆、なめこ、ブルーベリー**など。

☞「**乳酸菌・発酵食品**」は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる栄養素です。しかし、善玉菌は生命力があまり強くないので、日々乳酸菌などを継続して摂取したいものです。

腸が喜ぶ乳酸菌・発酵食品は**ヨーグルト、牛乳、チーズ、漬物、キムチ、納豆、味噌**などがあります。

これらのほかに、生活を改善することも腸内環境を整える方法になります。たとえば、

①朝起きてすぐにコップ1杯の水を飲む②朝食を食べる③朝の光をきちんと浴びる④腸に刺激を与える“食のリズム”を守る⑤朝、ゆっくりトイレに入る時間を作る⑥夕食は就寝3時間前には済ませる⑦30分のウォーキングが理想もしくは電車などでは立つ、階段を使う

などを行うことで腸内環境や自律神経のバランスが整い、肌がキレイになる、自然と痩せる、疲れにくくなるなどの効果が期待できます。

食物繊維を多く含む野菜や果物などを摂り、3食バランスよく食べ、ゆっくり良く噛んで食事することも大切です。食物繊維と乳酸菌・発酵食品の両方を組み合わせるのもお勧めです。また、食物繊維を継続してたっぷり摂り入れるためには、主食の白米を玄米に3食変えることで、1日に必要な食物繊維の半分を摂取することができます。(食事摂取基準2010によると食物繊維は男性:19g/日以上、女性:17g/日以上)

腸内環境を整える方法は他にも様々ありますので、自分に合ったものを見つけてみてください。



管理栄養士
清 亜弥子