

# 食育白

## Vol.19 からだの健康は きれいな「腸」から！

春まであと一息ですが、秋田ではまだまだ寒い日が続くこの季節。寒さに身を縮めてついつい不精になり、体を動かすことも怠りがちに。気づけば最近すっきりしないお通じが続いている、なんてことはありませんか？消化・吸収・合成・代謝を行う腸のコンディションは、体全体に影響を及ぼします。更に解毒・造血・免疫・排泄など生命維持に必要な働きもしているため、腸の環境は寿命に大きく関係すると言われます。「長寿の方の腸は総じてきれい」と内科医師の経験が示すほど、健やかな腸は健康維持のために重要な要素です。

### 腸内環境は細菌のバランスが要

人間の腸には100兆個を超える細菌があり、種類は100種以上といわれています。悪玉菌・善玉菌・特に影響のないその他の菌と大きく3つに分けることができ、善玉菌が多くなると悪玉菌の活動が抑えられ、腸内は健康に保たれ、腸の運動が活発になって便秘も防ぎます。逆に悪玉菌が優勢になると悪玉菌が作り出す有害物質が便秘や下痢・肩こり・肌あれ等の原因になるといわれています。この有害物質の中には発がん性がある

物質もあり、近年増加傾向にある大腸がんなどの原因ともなります。

悪玉菌は動物性たんぱく質を好むため、肉類を中心とした食生活は悪玉菌が増えやすくなります。また、ビフィズス菌などの善玉菌は、便が大腸を通過していく間にだんだんとその働きが弱まるため、便が腸に留まる時間が長いほど悪玉菌が増殖しやすくなるので「便秘そのものも悪玉菌を増やす原因」といえます。加齢とともにビフィズス菌の割合は減り、悪玉菌が優勢になる傾向があります。下痢や便秘が続いたり、オナラが以前より臭くなったと感じたら要注意です。

### 腸をきれいに保つ秘訣 その①

腸の健康には便秘予防が要となります。その対策としては第一に食物繊維を摂ること。食物繊維は水分を吸収して膨張し、便をやわらかくして腸内の移動をスムーズにし、腸内の有害物質の毒素を薄めて、便と一緒に排出します。また、余分な栄養素の吸収も抑える働きがあります。

食物繊維は、野菜、果物、海藻、玄米などに豊富に含まれています。生野菜は水分が多く含まれているため、たくさん食べたと思っても繊維量としてはあまり摂れていない場合が多いようです。体を冷やさない温野菜は今の季節にうってつけのおすすめ食材です。また、食物繊維が豊富で調理不要、さらに安価という私たちの味方「納豆」にも注目。原料の大豆の成分が整腸作用をもち、腸内の善玉菌を活発にします。調理の必要がなく手軽に食べられる納豆は、世界に誇る健腸食品なのです。

#### 簡単！ヘルシー！ 温野菜の豆腐クリームソースかけ

木綿豆腐 300g  
マヨネーズ 大さじ5  
粒マスタード 大さじ2  
レモン汁 大さじ1  
オリーブオイル 大さじ1  
塩コショウ 少々、バルサミコ酢  
好みの根菜類

- ①水切りした豆腐をミキサーにかけなめらかにする。
- ②なめらかになった豆腐に他の調味料を混ぜる。(バルサミコ酢は好みで)
- ③好みの根菜類を蒸し、ソースにつけていただく

### 腸をきれいに保つ秘訣 その②

「食べる」「出す」以外にも大事なのは「運動」です。便秘になりやすい人は腹筋が弱く、運動不足の傾向があります。体を動かすことは同時に腸も動かすため、便意が起こりやすくなります。毎日忘れず、空き時間にちょっとしたエクササイズを実践してみてください。ウォーキング・水泳・ジョギング・ストレッチ・ヨガなど全身運動もおすすめですが、激しいトレーニングの必要はなく、軽い運動をできるだけ毎日続けることが重要。便秘を改善するための基本「腹筋」を鍛え、腸を動かしましょう。

#### 便秘解消！ エクササイズ A

- ①イスに浅くこしかけて座面を両手でつかみ、胴を引き伸ばすような感覚で上半身を上方垂直に引き上げ7秒間キープ。
  - ②両腕を前に伸ばし、あごをややあげたまま上半身を45度前に倒して7秒間キープ。
- ①②のセットを3回繰り返します。背筋をしっかりと伸ばして行いましょう。腹式呼吸を併用して心身リフレッシュ！

#### くびれ復活？ エクササイズ B

- ①壁を右にして立ち、時計まわりに腰をひねって両手の平を壁につけます。左足を軽く曲げ、右足は壁と反対側にひねって7秒間キープ。
  - ②5秒間休憩後、向きを逆にして同じ動きを行います。
- ①②のセットを3回繰り返します。顔は正面を向いたままにするのがポイント。毎日続けてウエストもシェイプ！