

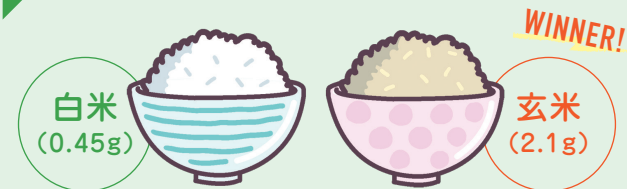
今月は食事をチェンジしていこう！

日頃から食物繊維を豊富に含んでいる食材を取りましょう。食物繊維は、腸で吸収されないで、そのまま便の材料となります。つまり便の量を増やして、排便をスムーズにしてくれる大事なもののなのです。和食にはこれらの食材を豊富に使います。また、和食の良さには、食物繊維の多い主食を選びやすいことにもあります。主食に含まれる食物繊維は、玄米ごはんをお茶碗いっぱい摂っても約2.1gと決して多くはありませんが、毎日の摂取量を底上げすることができるのです。

食物繊維が多く含まれている食材 ▶ 野菜類、きのこ類、豆類、いも類、海藻類

これで効果UP! 4つのポイント

1 食物繊維の多い主食を選ぶ!

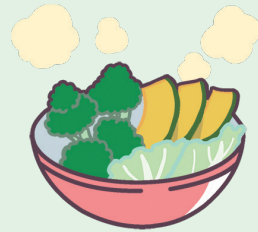


なんと食物繊維量1.65gアップ!

他の主食で比べると...

・うどん<そば **WINNER!** ・食パン<ライ麦パン **WINNER!**

2 野菜は火を通してたっぷり摂る!



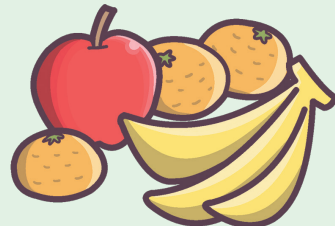
「野菜は体に良い」とはいえ、冷たいサラダなどが多いと腸も冷えてしまいます。茹でる、焼く、蒸す、煮るなどして、加熱調理した温野菜も積極的に摂るようにしましょう。

3 1日1回はきのこ類・いも類、豆類・海藻類を摂る!



食事の際に意識して、摂取できていないときは次の食事で摂りましょう。

4 1日1回は果物を摂る!



朝食がオススメです。ただし、糖分も多いので食べ過ぎには注意が必要です。

ストレスを感じやすい人は
腸への刺激が少ない水溶性食物繊維を多く摂りましょう!

㊟㊟㊟ 便通に「冷やごはん」がオススメって本当?!

本当です。冷えた状態のお米は小腸で吸収されず、水溶性の食物繊維のような働きをしてくれます。また、大腸まで届き腸内をキレイにしなが、便通も整いやすくなると言われています。冷やごはんをおいしく食べるには、お茶漬けがおすすめです。冷やごはん、55度から60度ぐらいまでのお茶や汁物をかけて食べます。冷やご飯をおいしく食べて腸を整え、便秘の改善にお試しください。

次回予告「習慣にして出す」

今回は食事から便通が改善できることをお伝えしました。食生活を見直すだけで「出ない」から「出る」へ変化していくはず。スッパリと出すことができたなら1日がとても過ごしやすはず! 次回は、理想のお通じに近づける生活術を伝授いたします。

次回も楽しみに
するんじゃぞ!



FUMENT

保存版



主人公

勇者を目指すあなたの分身。「美腸を目指しましょう!」



師匠

美腸へ導くあなたの師匠。「腸のことならなんでもござれじゃ!」

BICHO QUEST

美腸クエスト

～そして美ボディへ～

美腸の勇者への第一歩を踏み出したあなた!
今月も素敵な美腸目指して頑張りましょう。
何事も継続することが大切です。少しずつでも良いので
毎日の生活に取り入れてください。

イマココ!

出る日もあれば出ない日も...
お腹のぼっこり解消に向けて頑張ります!



1ヶ月目

美腸の
駆け出し



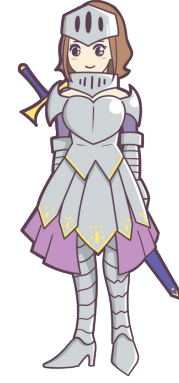
2ヶ月目

美腸の
戦士



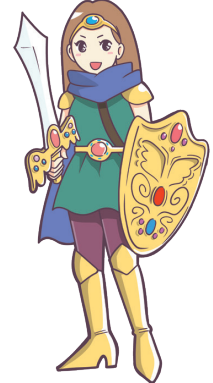
3ヶ月目

美腸の
騎士



4ヶ月目

美腸の
聖騎士



5ヶ月目

美腸の
勇者

実践の章 ～腸活を実践せよ～

摂取した分をすっきり出す。そんな「理想のお通じ」に近づけるように、
今回は「出す」ということをしっかり学び、美腸を目指すための食習慣を修得しましょう。

今月は食事をチェンジしていこう! 美腸サポートの救世主。「和食」中心の食事へチェンジしよう。



便が出にくい… その理由は「便の原料不足」かも

便秘の種類は、鈍くなった大腸が原因の「弛緩性便秘」、便意を我慢しているとなりがやすい「直腸性便秘」、自律神経がアンバランスになることでおこる「ストレス性便秘」の3種類が代表的です。便秘症状を自覚している人の多くは、その3種類のどれか、またはいくつかの原因が重なって起こる複合タイプにあたります。**しかし、便秘の原因はそれだけではありません。食事が少ないための「便の原料不足」も、考えられるのです。**今月は、食事に焦点をあてた改善を試していきたいと思います。



消化・吸収されなかった食べ物が便になる！

食事は、生きていくために必要な栄養素を獲得するためにとても重要なもの。食品に含まれている多種多様な栄養素は、消化されることで吸収されやすくなり、ほとんどの栄養素は小腸で吸収されます。

食物繊維は人間の消化酵素で消化できない

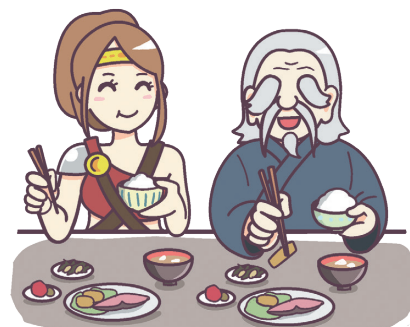
栄養素の代表的なものは、糖質・タンパク質・脂質の3種類。他にビタミンやミネラルも含まれます。そうした**栄養素以外の人間の体の中にある消化酵素では消化できない、難消化性の成分を総称して「食物繊維」と呼びます。**この「食物繊維」が大腸へ移動し、結果として便として体外に出てくるのです。



食物繊維は便の原料&便意スイッチを押す原動力！

便が出にくい、便の量が少ない原因は、食事に含まれる食物繊維の量が少ないことがほとんど。**「食物繊維が少ない＝便の原料が足りない」のです。**便をスムーズに出すには、**便の原料になる食物繊維が豊富に含まれた食事を摂ることが大切です。**

便の量は大腸でおこる「ぜん動運動」や「便意のシグナル」にも大きく影響を与えます。ぜん動運動は、大腸に消化された食べ物が侵入することで始まります。しかし、その量が少ないと腸が食べ物の侵入に気づかないため、ぜん動運動が起こらないのです。ダイエット中は、自然に食事の量が減りますので便秘がちになるのはこれが原因に他なりません。**ぜん動運動が活発にならないと、脳への便意シグナルも滞り、悪循環まっしぐら。**つまり、食物繊維が豊富に含まれた食事を摂ることで、便意シグナルもしっかりキャッチして健康的な排便へ繋がしましょう。



水溶性と不溶性、2つの食物繊維

食物繊維には2つの種類があります。「**水溶性食物繊維**」と「**不溶性食物繊維**」です。水溶性食物繊維は保水力があり、ゲル化しながら便の固さを調整したり、柔らかさを保ったりするのに必要なものです。また、血糖値が急激に上昇することを防いだり、コレステロールの正常な排出を促進したりする役割があります。そして不溶性食物繊維は、水に溶けない食物繊維で、便の大元になります。便の量を増やしたり、ぜん動運動を刺激して便意を発生させるためにとても重要です。**両方の食物繊維をバランスよく摂ることにより、スムーズな排便ができるようになるのです。**

～水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の役割～

水溶性食物繊維

便がスムーズに排泄されるように適度な柔らかさを保ちます。

大腸から分泌された粘液と水溶性食物繊維でコーティングされスムーズに排泄へ。

大腸に入った便は少しずつ水分を吸収され、固形化していきます。水溶性食物繊維が足りないと硬くなりすぎることも…。

日本人の弁の平均的な量は200g。バナナ一本分が理想です。

不溶性食物繊維

便が出やすいように腸に刺激を与えます。

水溶性食物繊維を多く含む食品

ワカメ・昆布・海苔・りんご など



不溶性食物繊維を多く含む食品

じゃがいも、大豆・しいたけ・ごぼうやキャベツ・エビやカニの殻 など

