

## 今月は下剤に頼らず自然なお通じを目指しましょう!

～ちょっとしたアイデアで、自然にスッキリ～

### オイルを上手く取り入れよう!

下剤などの市販薬は、便通がスムーズに出ない時に正しく服用すれば効果が期待できますが、長期間頼ってしまうことで思いがけない病気や症状を引き起こしてしまうことも。大腸の粘膜が黒ずんでしまう「大腸メラノーシス」もその一つです。そして、その大腸メラノーシスは、大腸の運動機能を低下させ、スムーズな排便を邪魔します。できるかぎり、薬に頼ることなく毎日自然なお通じをするために、毎日の食事にちょっとした工夫を取り入れてみてはいかがでしょうか。

「オリーブオイル」には、オレイン酸などの腸のぜん動運動を促す効果がある成分が含まれています。便秘の症状にあわせ、お薬代わりに朝食と一緒に大さじ一杯分(5~10mL)ぐらいのオリーブオイルを摂ってみましょう。そのまま飲むのには抵抗があるという方には、お料理に取り入れるのもおすすめ。お酢と混ぜてお好みで塩・胡椒するだけでも簡単にサラダのドレッシングが作れます。また、体内で吸収されにくく、水分を集め性質のあるマグネシウムをしっかりと摂ることもスムーズなお通じにつながります。マグネシウムはミネラルの一種で、大豆食品や海藻、木の実類に多く含まれています。これらを意識して摂るようにしてみましょう。



オリーブオイルと一緒に  
快適な毎日を♪

### 今月のひと言

#### 高たんぱく質で高脂質な食事は 悪玉菌の大好物?!



悪玉菌と呼ばれる腸内細菌は、脂質やたんぱく質を体内で分解し、アンモニアや硫化水素という悪臭の元になる成分を発生させます。また、お肉中心の食事を摂り続けていると、脂質を消化するため胆汁酸の分泌量が増えることになります。そして、その一部が大腸に流れ込んでしまい、悪玉菌が活発になるとされています。この状況を改善するには、食物繊維をしっかりと摂ることが重要です。お肉料理が多い西洋風の料理や外食の時には、サラダや温野菜など食物繊維を多く含んだメニューと一緒に食べるよう心がけてみましょう。

#### 次回予告 「美しい腸を目指して」

腸を美しく保つと快腸になる以外にも、うれしいことが盛りだくさん。心も身体も体内も健康に保ち、ずっと快腸でいるためには!? 次回は美腸クエスト最終ステージ! どうぞお楽しみに!



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!」

# BIOCHO QUEST'

## 美腸 クエスト

～そして美ボディへ～

美腸の勇者への道も後半戦に突入です。  
食事に生活習慣に...と、見直すところが色々とあったのではないかでしょうか。でも、美腸クエストに挑んでいるあなたなら、できるはず!!! 美腸の勇者まであと一歩です。  
今月も素敵な美腸目指して頑張りましょう。

美腸のコツが  
つかめてきたかも!

イマココ!



1ヶ月目

2ヶ月目

3ヶ月目

4ヶ月目

5ヶ月目

美腸の  
駆け出し

美腸の  
戦士

美腸の  
騎士

美腸の  
聖騎士

美腸の  
勇者

### フローラの章 ~腸活の世界を理解せよ~

スッキリを目指して行ってきた美腸クエスト。あなたの腸は着実に変化をはじめています。今回は、今までとは別の視点から腸について考えてみましょう。スッキリを目指すために大切なお話を。

← 下剤に頼らず自然なお通じを目指しましょう! ちょっとしたアイデアで、自然にスッキリ



\* F U - 0 8 6 \*



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!」



# 美腸<sup>フローラ</sup>クエスト

## フローラの章 ~腸活の世界を理解せよ~

今日も  
学ぶのじゃ!

### 腸内に広がる人それぞれの美しい世界

#### 共に生きる「腸内フローラ」

私たち人間の腸内には、約500～1,000種、100兆個を超える細菌があります。この腸内細菌たちが作り出すのが「腸内フローラ」。多種多様の細菌がいることをお花畠（flora＝フローラ）に例えて、こう呼ばれています。**腸内フローラは人それぞれですが、年齢によって大きく変化することが知られています。**



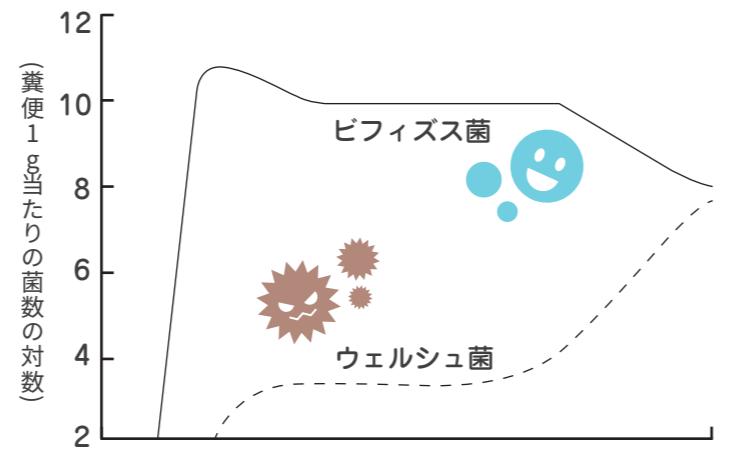
腸内フローラは  
みんな違います



#### 加齢と共に変化する「腸内フローラ」

腸内細菌には、前回の美腸クエストで学んだように善玉菌と悪玉菌が存在します。代表的な善玉菌であるビフィズス菌と代表的な悪玉菌のウェルシュ菌。それぞれの年齢ごとの増減を調べると、年齢を重ねるごとにビフィズス菌が減り、ウェルシュ菌が増えていることがわかりました。そう、高齢になると善玉菌が減り、悪玉菌が増えてしまうのです。

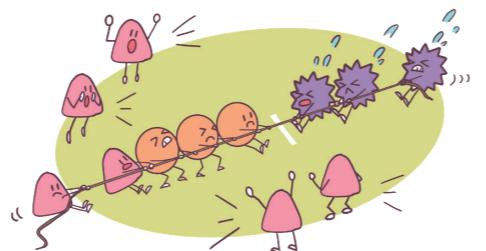
腸内細菌の構成が変化することも、  
老化現象といえます。  
腸も老化するんですね。



※光岡知足著「腸内細菌の話」(岩波書店)より

#### 「善玉菌」を増やし「日和見菌」を味方に付ける食生活を

では、善玉菌を増やすにはどうしたらいいでしょうか？ 一般に食べることで体に取り入れた菌は、胃酸などの影響から、腸に到達するまでに活性を失う（死んでしまう）ため、そのまま腸に住み着くということはありません。ですが、活性を失った菌は善玉菌のエサになることが知られています。善玉菌を食べ物から取ることにも意味があるのです。また、腸内フローラの7割を占める「日和見菌」を味方につけることも重要です。善玉菌が元気になり、腸内フローラのバランスが善玉菌優位に傾けば、日和見菌は善玉菌の味方になってくれるので。そのためには善玉菌によい影響を与える食事をすることが重要なのです。



#### 腸の強い味方！ 善玉菌を成長させる食品ベスト4



##### 1.発酵食品

悪玉菌の増殖を抑える

ヨーグルトやキムチなどの発酵食品は、善玉菌を刺激して腸のぜん動運動を活性化させます。また、乳酸菌は善玉菌の餌になるだけでなく、腸内を弱酸性にして、悪玉菌が増えるのを防ぐ効果もあります。



##### 2.水溶性食物繊維

水分を引き込んで、便を柔らかくする

海藻や野菜に多く含まれている食物繊維は、加齢とともに乱がちな腸内環境をケアします。善玉菌が水溶性食物繊維を分解したときにつくり出される、短鎖脂肪酸の脂肪燃焼効果にも注目が集まっています。



##### 4.EPA・DHA

抗酸化作用でガン予防にも！

EPAとDHAは、主に青魚に含まれる成分です。人間の体内では作り出すことができない不飽和脂肪酸の一種で、食事から摂る必要があります。腸のなかの炎症を抑えて善玉菌が増えやすい環境を整えてくれます。

#### 安定した腸内フローラを手に入れること。それが「美腸」

腸内フローラはとてもデリケートなもの。持ち主である人の性別や年齢はもちろん、日々のストレスや食事の内容などの生活習慣、薬の服用や健康状態などによって大きく変化します。そして、腸内フローラを構成する腸内細菌の働きは、持ち主の健康に大きな影響を与えます。つまり、健康な人の腸内はとてもよい環境で、腸内フローラも安定しており、同時に**腸内フローラを安定させることが健康につながるのです**。これからも「美腸」を意識した生活を送るようにしましょう。

