



南山堂 栄養通信

夏号
Vol. 21



今月のテーマは
便秘 について



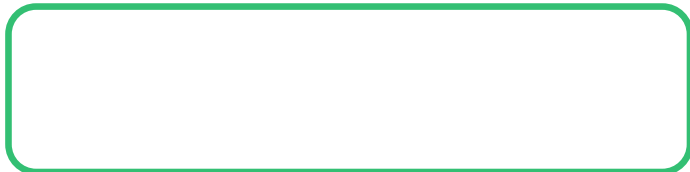
腸は食べ物を消化・吸収するだけではなく、神経細胞が多く、脳と密接に関わっていたり、腸内にいる免疫細胞によって身体を病原菌やウイルスから守っていたり、とても重要な働きをする臓器の1つです。

腸が働くためにも腸内環境を整えることが大切です。

便秘予防もその1つ。特に女性やご高齢の方は便秘でお悩みの方が多いのではないのでしょうか。腸内環境を整え、スムーズな排便を促すためにも、今一度ご自身の生活習慣を見直してみましょう！



2022年6月



便秘とは



便秘とは・3日以上排便がない状態
または毎日排便があっても残便感がある状態
と定義されています 日本内科学会より

【便秘の種類】

- ・機能性便秘：生活習慣の乱れやストレスなどによる腸管機能の異常によって起こる便秘
- ・器質性便秘：腸管の疾患によって起こる便秘

なかなか便秘が治らない…

食生活や生活習慣に問題がないのに、なかなか便秘が治らないとき、
何かの疾患による便秘の可能性があることも…
不安なときは、まずお医者さんに相談しましょう！



便秘になる原因

不規則な食生活

バランスの悪い食事をしていたり、野菜不足などによる食物繊維摂取の減少、水分不足などは便秘の原因になる可能性があります。便秘予防・改善の為にバランスの良い食事や腸内環境を整える食品の摂取を心掛けましょう！



筋力の低下

運動不足による筋力低下や加齢による筋力低下も便秘の原因の1つになります。特に腹筋の筋力が低下すると便を押し出す力が低下してしまいます。筋力の維持のためにも毎日少しずつ運動する習慣をつけることをおすすめします。



ストレス

ストレスがかかると交感神経が優位となり、腸の機能が抑制されます。そのため、腸の動きが悪くなってしまい、結果として便秘になってしまうことがあります。ストレスを上手に発散していくことも便秘予防に大切です。



加齢

年齢を重ねると、加齢による腸機能の衰えとともに、腹筋などの筋力の衰えが生じるため、いきむ力が弱くなってしまい、便秘の原因になることがあります。運動習慣や軽い筋力トレーニングを取り入れていきましょう！



下剤の乱用



便秘薬の用法・用量を守らず、量を多く使用したり、回数を増やしたりしてしまうと大腸を刺激して排便を促すタイプのお薬では、大腸が刺激に対する反応に敏感になり、かえって便秘が悪化してしまうことがあります。お薬を使用する際は、用法・用量を守ること、なかなか治らない場合はお医者さんに相談するようにしましょう！

《トイレに行く習慣をつけよう!》

朝急いでいてゆっくりトイレに行けなかったり、便意を我慢してしまうと便秘になってしまうことがあります。便意がなくても決まった時間にトイレに行く習慣をつけると体がそれを覚えて自然に便を出しやすい環境になり、便秘予防につながります。

またリラックスした状態の方が便は出やすいので、ゆったりとリラックスした時間をとることも大切です。



腸内環境を整える為に取り入れると良い食品

【発酵食品】

発酵食品は、ビフィズス菌や乳酸菌、納豆菌などの善玉菌を摂取することができます。しかし、摂取した善玉菌は腸内に長く滞在出来ないため、継続的な摂取をおすすめします。



【オリゴ糖】

オリゴ糖は、腸内細菌のエサとなり、整腸作用や善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれる働きがあります。

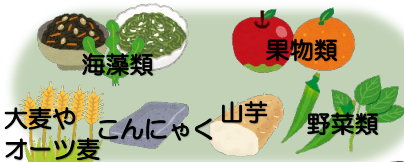


【食物繊維】

食物繊維は、水に溶けてゲル状になり便を軟らかくし、排便をしやすくする**水溶性食物繊維**と、水分を吸収して便の力さを増し、大腸を刺激して排便を促す**不溶性食物繊維**があります。またどちらも腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やす働きもあります。

水溶性食物繊維を含む食品

不溶性食物繊維を含む食品



【水分】

水分補給も便秘予防に大切です。特に年齢を重ねると喉の渇きを感じにくくなり、十分な水分補給が出来ない場合があります。こまめに水分補給をしましょう!



【油脂】

オリーブオイルやごま油などの植物性油脂は、便の滑りを良くする潤滑油としての働きがあるとされています。適度な油脂類の摂取も便秘予防・改善に大切です。





腸を元気に！腸活レシピ

発酵食品や食物繊維、オリゴ糖は腸内環境を整えるためにも継続的に摂取することをおすすめします！

今回は誰でも簡単に作れるお手軽な腸活レシピをご紹介します！



1人分
118kcal

クリームチーズきんぴら



<材料 2人分>

- ・ごぼう 1/3本
- ・にんじん 1/3本
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- ・水 大さじ3
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・クリームチーズ 20g

<作り方>

- ① にんじん・ごぼうを洗い皮を剥き、にんじんは細切り、ごぼうは斜め切りにしそれぞれ5cmに切る。
- ② クリームチーズは室温に戻しておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、中火でにんじんとごぼうをしんなりするまで炒め、めんつゆと水を加え汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ③の粗熱が取れたらボウルに移し、室温に戻しておいたクリームチーズと混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付けて完成。

ごぼうは不溶性食物繊維が含まれており、胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ、便のかさを増やします。そして消化吸収されずに腸内を通過するため、腸を刺激し、便秘の改善効果が期待できます。またチーズに含まれている乳酸菌は、腸内環境を整えてくれる働きがあります。



蒸しなすとトマトの中華マリネ

- <材料 2人分>
- ★濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
 - ★酢 大さじ1
 - ★オリーブオイル 大さじ1
 - ・なす 中1本
 - ・トマト 中1/2個
 - ・長ネギ 10g

1人分
115 kcal



<作り方>

なすは食物繊維が多い野菜のひとつで、特に不溶性食物繊維が豊富です。これからの暑くなる時期に摂りたい夏野菜を、フライパンを使わず簡単に作ることができ、さっぱりと食べられるレシピになっています。オリーブオイルの代わりにごま油を使用しても美味しく召し上がれます。

- ① ★の3つの調味料を混ぜ合わせておく
- ② 長ネギはみじん切りにして①と混ぜ合わせておく。
- ③ なすは縞目に皮を剥き、一度水にくぐらせラップで包む。トマトは一口大に切る。
- ④ 耐熱皿になすを並べて電子レンジ(600W)で約4分加熱し、ラップごと氷水をいれたボウルで冷やす。
- ⑤ ラップを外し、キッチンペーパーに包んで水気を押さえ、一口大に切る。
- ⑥ お皿になす、トマトを盛り、①のたれをかけて完成。