



フルーツショップ青木
よもやま通信

Vol.20

便秘予防・改善のおはなし②

果物や野菜、雑穀類やキノコ類に含まれる食物繊維やぬか漬け、キムチ、味噌などの発酵食品が腸内環境の改善にいかに役立つかをご紹介した前回に続き、便秘の予防・改善のために摂るべき食材をご紹介します。

良い便が体の中で作られたら、それを速やかに出すことが大切です。お通じを良くするために、腸内の善玉菌を増やして腸のぜん動運動をサポートする食材を積極的に摂っていきましょう。

—腸内環境改善のために摂るべき食材・栄養素—

③植物性油

体を動かすための大切なエネルギーとなる油。体のために必要不可欠なものだからこそ質の良いものを摂らなければなりません。植物性の良質な油には美容や健康にさまざまな効果があることが知られていますが、中でもオリーブオイルは便秘の解消に効果的な油です。オリーブオイルに含まれている「オレイン酸」には、腸を刺激しぜん動運動を促す働きがあります。また、硬くなってしまった便を柔らかくする作用も。腸の動きが最も活発になる朝に、サラダや副菜に大さじ1杯のオリーブオイルをかけて摂取するのがおすすめです。



④マグネシウム

市販の便秘薬にの代表成分であるマグネシウム。水分の吸収を高める作用により便を柔らかくし、食物繊維と同時に摂取すると腸のぜん動運動を助けてくれます。マグネシウムを含む食材にはあおさ（素干し）、青のり（素干し）、干しエビ（素干し）、桜えび（素干し）、いりごまなどがあります。



日々口にするもので自分の体は作られています。栄養を体に摂り入れるためだけでなく、余分なものを出すためにも**“何を食べるか”**が深く関わってくるのがわかってきました。これからも**「きちんと食べる」**こと、そして**「きちんと出す」**ことを心がけていこうと思います。