



フルーツショップ青木
よもやま通信

Vol.17

カラダからの大事なメッセージ 「便」のおはなし：前編

2年前から朝フルーツ生活を続けてきましたが、8か月ほど前に手術・入院を経験して退院後、「便秘」に悩まされるようになってしまいました。入院中は食べればすぐ出るという感じでしたが、退院して自宅での生活に戻った途端、出なくなってしまったのです。そんな時、青木和香子氏からの勧めもあり、朝のフルーツを手軽で吸収の良いジュースに変えてみました。

朝フルーツジュース生活を始めて1週間が過ぎた頃、これまでとは違う腸の動きを感じました。朝ジュースを飲めばすぐ排泄、昼食を食べればすぐ排泄とすこぶる“快便”になり、いわゆる「健康便」と呼ばれる状態の便が排泄されるようになったのです。

そもそも排泄時に違和感があったことから検査をしたところ手術・入院となった経緯もあり、入院前から便の状態や出るタイミング等を気にするようにはしていましたが、今回の朝フルーツジュースによる変化は大きな驚きでした。

このような実体験から「便」というものを調べてみたくなり、今回テーマとしてみました。

◎色、形、匂いに腸内環境が表れる

良い便の条件はまず“気持ちよく出る”ことです。ストーンと出て紙もいらなくらい切れ味スッキリが理想。良い状態の便は約80%が水分で、残り20%のうち1/3は食べかす、1/3が生きた腸内細菌、1/3が剥がれた腸粘膜だそうです。また、女性はストレスがあると便秘になりやすく、男性は逆に下痢気味になる傾向が。

続いて色ですが、便の色が黄～黄褐色であれば大腸内の善玉菌が元気な証拠。悪玉菌の勢いが強くなると便は黒ずんでいきます。匂いも善玉菌が優勢であれば香ばしい程度ですが悪玉菌が増えることでどんどん臭くなってしまいます。また、形も大切です。理想の便はバナナ状で途切れることなくひと続きで、硬さもちょうど良くスムーズに出ます。ヒョロヒョロと細長い便は食物繊維不足。ウサギのようにコロコロした便はストレスの影響で腸の動きが悪くなっていることを表しているそうです。

このように、便には体からのさまざまなサインが現れているのです。

後編では良い便をすっきりと出すためにはどうしたらよいかをお伝えしていきます。