



便秘予防・改善のおはなし①

前号・前々号では“良い便”を出すことが健康のために大切なことであるとお伝えしましたが、良い便を出すには日々口にするものが重要になってきます。今回は多くの方がお悩みの「便秘」の予防・改善のために摂るべき食材を調べてみました。

便秘予防のために摂るべき食物といえば、やはり水分やビタミン、酵素を豊富に含む生の野菜や果物でしょう。水分は体内で便がつくられる際に必要なものですし、ビタミンは善玉菌（有益な腸内細菌）の働きを活発にします。そして酵素は食べたものを分解し消化吸収をサポートしてくれるのです。とはいえ体に良いからと生の食物ばかり食べるのは逆効果。生ものには体を冷やす作用もありますので、体を温めてくれる食物もバランスよく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—

①食物繊維が豊富な食材

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があり、便の状態によりどちらを摂取するかが分かります。

●水溶性食物繊維 … 便が硬くなりがちの方

腸内の善玉菌を増やし、便を柔らかくする効果があります。リンゴ、みかん、人参、キャベツ、トマトなど野菜・果物類には「ペクチン」という水溶性食物繊維が豊富に含まれているため、便が硬くなりがちな便秘の改善に役立ちます。また、寒天や海藻類にも水溶性食物繊維の一種、「アルギン酸」が含まれているのでこちらもおすすめです。

●不溶性食物繊維 … 腸の動きが悪い方、下痢になりやすい方

水に溶けない食物繊維で腸内で水分を吸収して膨らみ、便の力さを増やすことで腸のぜん動運動（内容物を運ぶ動き）を活発化させ、便通を促進します。大豆やイモ類、ゴボウなどの根菜類やキノコ類、未精製の穀物に多く含まれます。腸のぜん動運動が弱いことから起こる“弛緩性便秘”の方、下痢になりやすい方はこちらを多く摂るのがおすすめです。

②発酵食品

発酵食品に含まれる乳酸菌には、腸内を弱酸性にすることで悪玉菌（有害な腸内細菌）の増殖を抑え、善玉菌を増やす効果があります。ぬか漬けやキムチ、味噌などは植物性の乳酸菌を多く含む代表的な食材ですので、毎日の食生活に取り入れることをおすすめします。

蒸子



玄米や雑穀米に具だくさんの味噌汁、そしてぬか漬けなどで構成される和食は便秘改善のためには理想的な食事といえます。

◆次号につづく◆