

# 今日も一日お元気で！ —「素敵ながらだ」作りませんか—

ベルシーオフィス フー  
代表 德田 泰子  
<http://foo-df.com/web/index.html>

Vol.14



## 便 秘

### おなかすっきり便秘解消

#### ★ ちゃんとお通じありますか？～便秘とは～

体に取り入れるものについては気遣って、「健康」を意識される方も多いと思いますが、体に取り入れるものだけではなく、排せつも「健康」に欠かせない体のしくみなのです。このしくみがうまく働いていないと、大きな病気につながりかねません。

排便が困難で、残便感があったり、排便のない期間が週に3日以上など排便が順調に行われていない状態をいいます。毎日、排便がなくても苦痛が伴わなければ便秘ではないと思われます。女性は、男性よりも腹筋が弱いことや生理や妊娠に関するホルモンが腸の働きを悪くしてしまうことも原因のひとつです。

#### ★ 便秘は万病のもと

便秘は大腸の中で老廃物が通過しにくく、滞ってしまったりすることで様々な病気やこまった症状が引き起こされます。

##### 主な症状

- ・お腹がはる
- ・おならが多い
- ・げっぷが出る
- ・胸やけ
- ・口臭
- ・肩こり
- ・食欲不振
- ・不眠
- ・肌荒れ
- ・体臭
- ・にきび

#### ★ 便秘の種類

環境が変わったことによる一時的な便秘と次のような習慣的な便秘があります。

あなたの便秘は、思い当たることはありますか？

##### 慢性便秘比較表

| 種類      | 原因と対策   |
|---------|---|
| 弛緩性便秘   | 大腸の運動が低下するため、便の通過が遅くなります。便秘の大半を占めています。  |
| 直腸性便秘   | 直腸やその手前では便の存在を脳へ伝える神経がありますが便意感を我慢する生活習慣があると、便意の感覚が鈍くなることがあります。排便がゆっくりできる環境をつくりましょう。     |
| ケイレン性便秘 | 精神的ストレスが脳に伝わり、自律神経を介して大腸に緊張を及ぼし、腸がケイレンして、腸内の便移動をスムーズに行えなくなります。便是うさぎの糞状となり腹痛や排便の苦痛を伴います。 |

#### ★ 便秘なくして、気分スッキリな毎日を過ごす

便秘対策として次のような日ごろの習慣が大切です。

- ①ストレスを解消する
- ②食物繊維をしっかりとる
- ③運動をする
- ④腸内環境を整える
- ⑤排便習慣をつける

##### 食物繊維の種類と働き 【1日の目標摂取量は男性：20g 女性：17～18g】

| 種類・特徴                                  | 働き  | 含まれるもの                     |
|--|---|----------------------------|
| 不溶性食物繊維<br>(水に溶けない)<br>*食物繊維摂取の80%を占める | 繊維自体が水に溶けない分、水を多く吸収して数倍に膨れ、これが腸を刺激してぜん動運動を活発にさせることによって、腸内の老廃物を排せつ、便秘などを予防します。   | 穀類、野菜、豆類、ふすま、甲殻類の外皮        |
| 水溶性食物繊維<br>(水に溶ける)                     | 繊維自体が水に溶け膨らむことで、食べた食品の容量を増し満腹感を与えます。高い粘性から運動が緩やかになって小腸での栄養吸収を和らげ、糖の吸収速度を遅くします。このことによって血糖値の急な上昇を抑えたり、コレステロールを減少させる働きをします。またゲル状になった繊維は、大腸内の善玉菌のエサになるため、腸内環境を整えるともいわれており、大腸がんの発症を抑制するといわれています。 | 野菜、果物、海藻、こんにゃく、飲料、サプリメントなど |

食物繊維にもそれぞれの役割があることをご理解ください。特定の食物繊維を添加したサプリメントを長期間摂取することはおすすめできません。また、良いからと1日摂取目安量を大幅に上回る摂取は、カルシウムなどのミネラルの吸収を抑制するので、やはり適度に毎日摂り続けることが健康への近道のようです。

新日本保険新聞で好評連載中！

# 手作りピザパン

## ボリューム＆野菜たっぷり 手作りピザパン

おなかをすっきりさせるためにはしっかり朝食を摂り、腸の運動を活発にすることが大切です。



### 材 料 4人分

食パン（5枚切り）…………… 4枚  
玉ねぎ ……………… 中2個  
セロリ ……………… 1/3 株  
ソーセージ ……………… 3本  
オリーブオイル ……………… 大さじ 1/2

トマトピューレ（市販）…………… 1本  
塩・こしょう ……………… 少々  
マーガリン ……………… 適量  
ゆで卵 ……………… 4個  
とろけるスライスチーズ…………… 4枚

### 作り方

- ① 玉ねぎ、セロリをみじん切りにしておく。
- ② ソーセージは5ミリくらいの厚さに切っておく。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、ソーセージを炒め、玉ねぎ、セロリを加えしんなりするまで炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてたら塩コショウ、トマトピューレで味を調える。（トマトソース）
- ⑤ ゆで卵は、固ゆでにして皮をむき、スライスにしておく。
- ⑥ 食パンにマーガリンを薄くぬって、その上から④のトマトソースをぬり、ゆで卵、スライスチーズをのせてオーブントースターで5分程度（チーズが溶けてこんがり焼き目がつく程度でよい）焼く。

\*トマトソースは余分に作ってタッパーウェアに入れておくと、冷蔵庫で1週間程度保存可能です。ゆで卵も前日に作っておくと忙しい朝も対応できます。