

今日も1日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
*Vol.175



排便コントロール

～排便は健康のバロメーターです～

多くの高齢者や女性に便秘への悩みがあるといわれています。腹筋も弱く、活動量が低下する高齢者の便秘は、ひどくなると食事摂取量が減り低栄養を招きかねず深刻です。下剤で一時的に排便できたとしても水様便で、うまく出し切ることができません。今回は、良い排便習慣へのポイントをお伝えしたいと思います。

★ 腸内環境を整えよう

スムーズな排便に必要な「腸内環境」が注目されています。私たちの大腸内にはたくさんの菌があり、多様な腸内細菌が種類ごとにまとまって、まるで花畑のようなので「腸内フローラ」と呼ばれています。

腸内菌を大きく分類すると、ビフィズス菌のような有用菌（善玉菌）や悪玉菌、日和見菌（ひよみきん）があります。健康な人の腸内では、有用菌が悪玉菌を抑えています。日和見菌は、腸内細菌の中でも非常に多数派を占め、腸内フローラ形成に大きく関係している菌で、通常、腸内環境が有用菌多数の場合は有用菌に、しかし、腸内環境が悪玉菌優勢になると、悪玉菌に傾くという傾向があり、有用菌あるいは悪玉菌のいずれか多数菌の味方になってしまうという特徴があります。

★ 腸内環境を良くする食事

腸内フローラが、下痢や便秘以外にも、免疫やアレルギーに関わっているということが研究で分かっています。

* 乳酸菌・ビフィズス菌を取ろう

乳酸菌やビフィズス菌が腸内の粘液を増やして、悪い菌を腸壁に付かないようにするととても良い働きをします。乳酸菌やビフィズス菌を腸内に増やすというのは、腸内環境を良くする上でとても重要です。

食品では、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬、キムチに含まれています。

* 食物繊維を取ろう

食物繊維も水溶性と不溶性をバランス良く取ることが大切です。

不溶性食物繊維は、野菜、穀物、豆類に含まれており、便を増やす働きがあります。

水溶性食物繊維は、整腸効果があり、高い保水性や粘着力で便を柔らかくし、排便をスムーズにします。

★ 運動習慣をつけよう

長時間座ったままの姿勢は、腸に負担がかかり、その結果、腸のぜん動運動がうまく働かず、便秘になりやすくなります。こまめに動いたり、運動をすることで、胃腸が刺激されますので運動習慣をつけるようにしましょう。

健康のバロメーターである排便は、できるだけ下剤に頼らず、腸内環境を良くすることで、日和見菌を味方につけたいものです。そのためには日々の食事と積極的な運動を心掛けましょう。

キムチ入りじゃが芋チヂミ

じゃが芋の食物繊維と乳酸菌入りキムチ



材 料 3枚分

じゃが芋	大 1 個	(たれ)	
ニラ	2 本	黒酢	大さじ 1
白菜キムチ	30 g	白ごま	小さじ 1/2
しょう油	小さじ 1		
ごま油	小さじ 1		

作り方

- ① じゃが芋は、皮をむきすりおろして、いったんザルに通し、水分を切る。（1回通す程度、水分を切り過ぎないようにします）
- ② ニラは、1.5cmの長さに切り、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
- ③ おろしたじゃが芋、ニラ、白菜キムチ、しょう油を混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンにごま油をひいて③の具を薄く円状に広げて、弱火～中火で両面焼く。
- ⑤ 黒酢と白ごまを合わせたたれをかけていただく。