

栄養の豆知識 vol.4



便秘とは…

便秘で悩まされてはいませんか？

便秘になると…

- ・お腹が張る
- ・便が固く力み過ぎて痔の原因になる等々

理想としては日々の食生活で上手く排便コントロール出来ると良いですね。
今回は数ある便秘解消の食事から食物繊維に焦点を当ててお話ししたいと思います。

腸の疾患による便秘以外で一般に大きく分けて痙攣性、弛緩性の2種類の便秘があります。

便秘

しかんせいべんぴ 弛緩性便秘

加齢や運動不足、食事では食物繊維が足りないこと等が原因となります。これらにより腸の動きが鈍くなり、留まってしまった便は水分を吸収し固く出にくくなってしまいます。

けいれんせいべんぴ 痙攣性便秘

ストレスなどにより腸の動きが活発になり過ぎている状態。過剰に腸が収縮する為、腸が狭まり、便が出るまでに時間がかかる。その為、出てくる便は兎の糞のように細かくコロコロしていることもある。

一般に食物繊維は便秘に良いと言われますが、食物繊維の性質も大きく異なります。

食物繊維とは？

水溶性食物繊維

性質：水に溶けやすい

【手軽に摂れるものは？】

海藻類、果物（キウイ、イチゴ等）

納豆、オクラ等

不溶性食物繊維

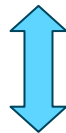
性質：水に溶けず水分を吸収し膨張する。

【手軽に摂れるものは？】

キノコ類、おから等

このように一口で食物繊維と言っても大きくその性質は大きく異なります。自分の便秘の状態に合った食物繊維を選ぶ必要があります。

痙攣性便秘



水溶性食物繊維

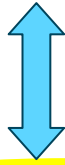
腸が過敏反応気味の痙攣性便秘には水溶性食物繊維が有効です。水に溶けやすく便を軟らかくする作用があります。この便秘の場合、不溶性食物繊維は腸をさらに刺激してしまう為、適しません。

オクラ納豆



納豆やオクラなどの独特な「ヌルヌル」は水溶性食物繊維です。おススメは「オクラ納豆」です！更に美味しくなるだけでなく、沢山水溶性食物繊維を摂れます。

弛緩性便秘



不溶性食物繊維

腸の動きが鈍る弛緩性の便秘には不溶性食物繊維が有効です。不溶性食物繊維が腸内で膨張し便の嵩を増やしてくれます。これにより腸が刺激され排便し易くなります。



「えのき」を主体として他にもお好みで少量「なめこ」や「しめじ」を加えても良いと思います。

【作り方】 茹でるだけ。

【味付け】 麺つゆや醤油などをなるべく薄くしてうどんやそうめんのスープを作る感覚。

しゃきしゃき歯応えがあり非常に美味しくおススメです！歯応えのある「そうめん」の様です。冷たくても、温かくしても美味しいです。

・簡単で美味しく、体に良い！

・弛緩性便秘の場合、食物繊維以外にも日常の食事や運動も有効です。

【運動は？】

普段から運動を心掛けることにより腸の動きを活発にします。特に腹筋の強化は便を送り出す力を保たせてくれます。

【食事は？】

食事でも1日3回きちんと食べる事が重要です。食事量を維持することは便量を増やし、腸を刺激し理想的な排便を促します。

(注意)「vol.2 過ぎたるは及ばざるがごとし」でお話しした通り、体に良いからといって食べすぎは禁物です。食物繊維も体には良いですが、過剰な食べ過ぎは下痢や大事なミネラルが排泄されてしまう恐れもあります。



美味しく食べて、健康に。
スッキリ快適!