

# 第31回 栄養教室



## テーマ：体の中からきれいになろう

～目指せ！食生活で体内美人～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

保健師 吉山 沙織



平成26年3月22日(土)

# 体内美人とは・・・

血液サラサラ

腸内環境が良く

老廃物の少ない体！

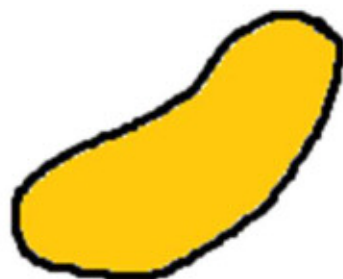


# クイズです！

理想的な便はどれでしょう？



コロコロ状  
こげ茶色

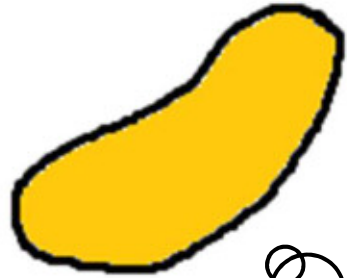


バナナ状  
黄褐色



水分が多く  
固まらない

# 正解は・・・



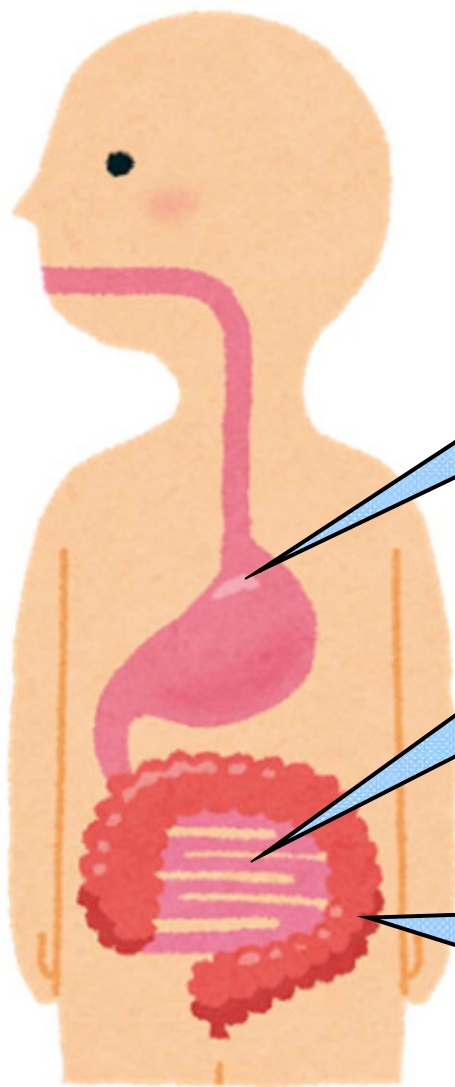
バナナ状

黄褐色

バナナ1～1.5本分、ひどい臭いでは無く、トイレの水に浮く！  
このような便は良好な腸内環境によって作り出されます♪

# 食べ物が排泄されるまで

長さ 約9m  
経過時間 24〜72時間



～胃～  
胃液で食物を消化  
約4時間



～小腸～  
栄養分の吸収  
6〜7m 3〜5時間

～大腸～  
水分の吸収・便の形成  
約2m 15〜20時間



# 腸年齢をチェックしてみましょ！



## 【生活習慣に関する質問】

- トイレの時間は決まっていない
- おならが臭いと言われる 
- タバコをよく吸う
- 顔色が悪く、老けて見られる
- 肌荒れや吹き出物が悩みの種
- ストレスをいつも感じる
- 運動不足が気になる 
- 寝つきが悪い

## 【食事に関する質問】

- 朝食は食べないことが多い
- 朝食はいつも忙しく、短時間で済ませる
- 食事の時間は決めていない
- 野菜不足だと感じる
- 肉が大好き 
- 牛乳や乳製品が苦手
- 外食が週4回以上
- アルコールをいつも多飲する 

## 【トイレに関する質問】

- 息まないと出ないことが多い 
- 便が硬くて出にくい
- とときどき便がゆるくなる
- 出た便が便器の底に沈みがち
- 排便後も便が残っている気がする
- コロコロした便がでる
- 便の色が黒っぽい
- 便が臭いと言われる



# ★結果発表★

 チェックが4個以下

腸年齢=実年齢  
腸内環境ばっちり！今の生活を続けて

 チェックが5～9個

腸年齢=実年齢+10歳  
実年齢より少し上。でも気を抜かないで！

 チェックが10～14個

腸年齢=実年齢+20歳  
腸年齢はがけっぷち！

 チェックが15個以上

腸年齢=実年齢+30歳  
即、快腸になる食生活を開始しよう！



## 排便のタイミングは？

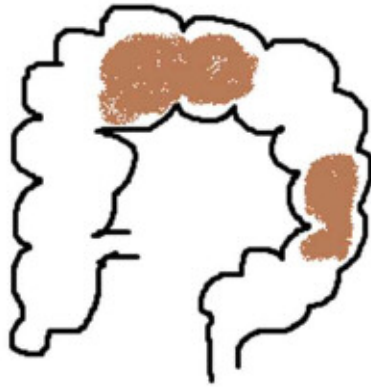
朝食後が理想的！ですが...  
昼や夜でも『すんなり、スッキリ！』  
であれば全く問題なし！  
排便回数は1日1回の人が多く、  
何回も出ると気になるかもしれませんが...  
快いお通じであれば  
『これが私のリズム』であり、  
問題無し！





# 慢性便秘の原因とタイプ

## 弛緩性便秘



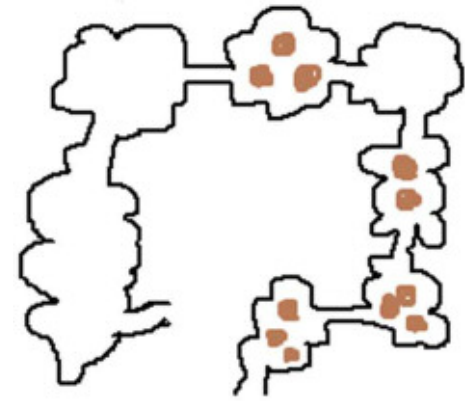
大腸がぜん動運動をさぼっている為、便が送られるのに時間がかかる

## 直腸性便秘



便が直腸まで下りてきても便意を感じない。

## ストレス性便秘



蠕動運動が強くなり過ぎて、便をスムーズに送る事が出来ない。

# 弛緩性便秘の対処法



★運動不足で、腹筋の弱い人、筋力が衰えてくる高齢者に多いタイプ。  
★便が溜まるとお腹が張って苦しく、出したいけど出せない状況。

食生活



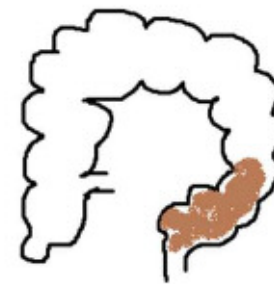
生活習慣



運動



# 直腸性便秘の対処法



★忙しい等の理由で便意を我慢してしまう  
★浣腸や座薬などを常用する

食生活



運動

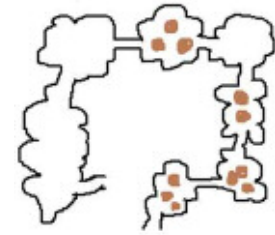


生活習慣





# ストレス性便秘の対処法



★ストレスが原因となり腸の神経(交感神経)が緊張してしまう。  
★うさぎの糞のようなコロコロ便



ちょっと  
休憩

# 春が旬のお豆はどっち？



枝豆



グリーンピース



# 正解は . . .



3~6月が旬です!

グリーンピース



6~9月が旬です!

枝豆

それでは

**食物繊維が多いのはどっち？**



**枝豆**



**グリーンピース**





# 正解は . . .



グリーンピース

食物繊維が  
8.6gも含まれます！



枝豆

食物繊維  
4.6g

一方で . . .  
枝豆はカリウムや鉄分を  
多く含みます。高血圧・  
貧血予防に優れています！



## お通じカランキング

	食物繊維総量	うち水溶性	うち不溶性	1食の目安量
1 ゴボウ	5.1g	2.1g	3.1g	1/2本(100g)
2 菜の花(洋種)	3.7	0.7	3.0	1/2束(100g)
2 アボカド	3.7	1.2	2.5	1/2個(100g)
4 タケノコ(ゆで)	3.3	0.4	2.9	100g
5 春菊	3.2	0.8	2.4	1/2束(100g)
6 西洋カボチャ	3.2	0.8	2.3	100g
7 モロヘイヤ	3.0	0.7	2.3	1/2袋(50g)
8 トウモロコシ	3.0	0.3	2.7	1本(200g)
9 ホウレン草	2.5	0.6	1.9	1/2束(100g)
10 ブロッコリー	2.2	0.4	1.9	1/2株(100g)
10 枝豆	2.2	0.2	2.0	さやつき80g

入手しやすい野菜  
の中で1度で食べら  
れる量当たりの食物  
繊維量をランキング  
にしています！



日経ウーマンオンラインより

# 2種類 of 食物繊維



## ～働き～

- ① 善玉菌を増殖させ、腸内環境を整える
- ② 水を吸収し膨張することで、ゲル状になる為、消化吸収がゆるやかになる

## ～働き～

- ① 排便量を増加させる
- ② 保水性に優れている為、便を柔らかくし排便されやすくする

# 便作いを助ける4つの食品群

## オリゴ糖

消化されにくいいため、大腸に届いて、乳酸菌など善玉菌のエサとなる。



## 発酵食品

発酵食品の多くには乳酸菌が含まれます！  
納豆菌には乳酸菌を増やす作用があります！



## オレイン酸

オリーブ油の主成分！小腸で吸収されにくく、大腸まで届いて便を軟らかくし、滑りの良い便にします。



## ビタミンE

血行を良くするため、腸の働きが良くなりぜん動運動が活発化する。



# ♪ まとめ ♪

❖ 美しい体内環境には美しい便！もととなるのは**食物繊維**！

❖ **善玉菌**を応援する  
(ヨーグルト・オリゴ糖・納豆・にんにく)



❖ **スルッと**出す  
(ヌルヌル・ネバネバ食品・オリーブ油)

❖ **適度な運動**を日常生活に取り入れよう！

