

# Let's Try!

## 特集～腸内環境を整える①

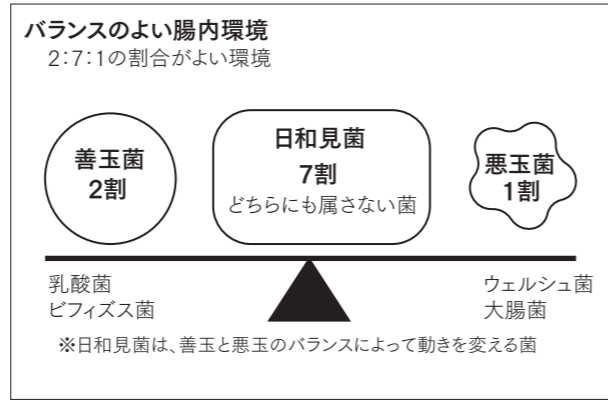
腸内環境を整えることは、妊娠・出産にふさわしい体内環境づくりの基本となります。今回は排便の状態から腸内環境を知り、さらに腸内環境を整える食材を意識した食生活にスタッフが実際に試したレポートを特集でお届けします。

### 腸内環境は、妊娠しやすいカラダを目指すうえで大切

腸の主な働きには、食べたものから栄養素を吸収すること、老廃物の排泄(排便)があります。

また腸には 1000 兆個に及ぶといわれている腸内細菌が存在し、腸内環境に影響を及ぼします。その菌には、大きく「善玉菌」、「悪玉菌」、そして善玉にも悪玉にも属さない「日和見菌」(ひよりみきん)があります。その割合は、右図の通り善玉菌 2 割、悪玉菌 1 割、日和見菌 7 割でバランスがとれた状態とされていますが、日常の食生活や生活習慣などの影響を受けて変化しています。

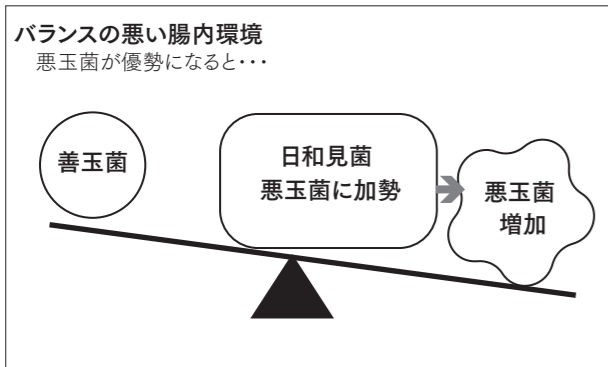
下図のように悪玉菌が優勢になり腸内環境が悪くなると、栄養を摂取してもスムーズに体内に吸収されなかったり、逆に身体にとって有害な物質を発生させることに繋がります。また腸内環境は免疫系にも作用し、腸内環境の悪化が免疫力の低下や混乱を招き、病気にかかりやすくなったり、混乱すると攻撃の相手を間違えてアレルギー症状を起こしやすくなってしまいます。



妊娠・出産においてはビタミンやミネラルなどの微量栄養素は必要不可欠です。いくら食事やサプリメントで栄養素を摂取しても腸内環境が悪ければ、吸収されずに支障をきたしてしまう可能性が大きくなります。

また精子や受精卵は、異物ですが、女性の身体を攻撃するものではありません。ところが免疫作用が混乱すれば精子や受精卵を排除しようとしてしまい、妊娠の成立や継続が妨げられてしまう恐れがあります。

実は腸内環境を整えることは妊娠・出産にふさわしい体内環境づくりの基本となるのです。まずは、腸内環境の状態を確認してみましょう。



### 腸内環境を知ろう～排便チェック

腸内環境の状態を知る手がかりとなる便。その便の状態から腸の状態を確認してみましょう。(出典:「40 歳からの腸内改造」著 松生恒夫)

#### ■ 排便の回数は?

- ① 1日5回以上
- ② 1日3回(食事ごと)
- ③ 1日1～3回
- ④ 2日に1回
- ⑤ 1週間に2～3回
- ⑥ 1週間に1回あるかないか

#### ■ 便の状態は?

- ① 硬い木の实のような兔糞状(排便困難)の便
- ② 硬い便が集まったソーセージ状の便
- ③ 表面にひび割れがあるソーセージ状の便
- ④ 割れた面に小さな塊の見える軟便
- ⑤ 泥のようで、ふわふわした不定形の便
- ⑥ 固形物を含まない水のような便

#### ■ 便の色は?

- ① 黄色
- ② 黄褐色
- ③ 赤色
- ④ 黒色

#### チェック!

- ①、② 正常
- ③ 肛門、大腸からの出血の疑いがある
- ④ 食道、胃、十二指腸などからの出血の疑いがある

#### チェック!

- ① 下痢傾向
- ②～⑤ 正常
- ⑥ 便秘傾向

#### チェック!

- ①、② 便秘傾向
- ③～⑤ 正常
- ⑥ 下痢傾向

#### ① 理想の便ってどんな便?

理想の便の量は1日でバナナ2～3本(200g～300g)が目安で、ほどよいやわらかさのソーセージやバナナ状が快便にあたります。水分量でいうと、70～80%ほどになります。色は黄色～黄褐色で、臭いは、小さくトイレトペーパーにほぼつかないのが理想です。臭いが強い場合は、悪玉菌が優勢になり腸内環境が悪化しているサインです。

## 特集～腸内環境を整える②

### 腸内環境を整えるプロバイオティクスとプレバイオティクス

腸内環境を整えるために取り入れたいのが、プロバイオティクスとプレバイオティクスです。プロバイオティクスは、生きたまま腸まで届き、腸内環境にとって良い働きをする微生物(善玉菌)やそれを含む食品のことです。またプレバイオティクスは、善玉菌のエサとなり腸内にいる善玉菌を活性化させる物質のことです。それぞれの役割を意識して日々の食生活に取り入れてみてください。

#### プロバイオティクス・・・生きた善玉菌、善玉菌を含む食品

- 動物性乳酸菌  
ヨーグルト(※)  
チーズ
- 植物性乳酸菌  
納豆や漬物等の発酵食品、キムチ  
(腸内生存率が動物性乳酸菌の10倍)

※様々な菌のヨーグルトがありますが、効果については量だけでなく菌との相性も影響します。また糖分を含む製品の場合にはカロリーに注意しましょう。

#### プレバイオティクス・・・善玉菌のエサとなり、善玉菌を活性化

- オリゴ糖  
果物(バナナ、リンゴなど)  
野菜(玉ねぎ、キャベツ、アスパラガス等)、甜菜糖
- 食物繊維  
野菜(ブロッコリ、さつまいもなど)  
きのこ類、豆・海藻類  
果物(キウイ、イチゴ、アボガドなど)



### やってみました!腸プラス食生活～スタッフレポート

スタッフ自ら排便チェックをして、それぞれプロバイオティクスとプレバイオティクスの食材を意識した食生活を1週間トライしました。

#### プロバイオティクスのヨーグルトを毎日100～200g摂りました!



プレーンヨーグルト(主にビヒダス)を毎日朝食後と夕食後に分けて、100～200g摂り、納豆も意識して食べるようにしました。

#### ◎ 工夫したこと

- ・ヨーグルトは比較的食べてはいましたが、100g以下でそれほど量は食べてなかったため100g以上を意識し、種類も食べたことのないビヒダスを選び、亜麻仁油やはちみつ、ジャムで味を加えてデザート感覚で摂りました。

#### ◎ トライした結果どうだった?

- ・お通じが毎日出るようになりました。
- ・夕食後にヨーグルトを200g(写真)食べた翌日は、起床と共に通じがありビックリ。22時から2時くらいが腸の働きが一番活発になるようです。
- ・普段食べないビヒダスを選んで食べてみたところ4日目の朝にスルリとバナナ1本ぐらいのが出ました。
- ・ヨーグルトは菌の相性もあるみたいなので、ビヒダスは私に合っているのかもしれません。

#### ◎ 排便チェック(ビフォーアフター)

回数: 2日1回から1日に2～3回に改善されました。  
状態: 表面にひび割れがあるソーセージ 状の便で変化なしでした。  
色: 黄褐色で特に変化なしでした。(スタッフ M)

#### プレバイオティクスの果物と朝にきなこ牛乳を飲みました!



朝食に手作りカスピ海ヨーグルト100g程度に果物や、バナナ1本ときな粉牛乳を飲み、夕食後にもりんごや柿、みかん等のフルーツを積極的に摂りました。

#### ◎ 工夫したこと

- ・普段朝食にあまり食べないヨーグルトですが、亜麻仁油を大さじ1加えて積極的に取りました。
- ・バナナと一緒に牛乳だけでなく、きな粉を大さじ1加えて飲んでみました

#### ◎ トライした結果どうだった?

- ・普段2・3日に1回程度のお通じが、1日に1,2回と毎日ありました。
- ・腸がいつもより動いているのか、お腹がきゅうきゅう鳴ることが多かったです。
- ・ヨーグルトだけでなく、亜麻仁油を加えたことで、より腸内環境に良い影響を与え便が出やすくなったかもしれません。
- ・朝にバナナ1本ときな粉牛乳を飲んだ日は、すっきりと量も多く快便でした。オリゴ糖を含む食材で善玉菌が活性化したのかもしれません。
- ・これからも継続していきます!

#### ◎ 排便チェック(ビフォーアフター)

回数: 2日1回から1日に2～3回に改善されました。  
状態: 硬い便が集まったソーセージ 上の便で変化なしでした。  
色: 黄褐色で特に変化なしでした。(スタッフ H)

### Staff's Point!

#### 排便は腸内環境のバロメーター

ヨーグルトは摂取量と種類によっても差がある  
プロバイオ + プレバイオティクス食材を積極的に

トイレで大きさ、硬さ、臭い、回数をチェックしてみよう。

夕食後に 200g を摂ることで翌朝スッキリでした。

どちらの食材もバランスよく摂ることで腸内環境が改善。