



8月 便の状態から食事内容を確認してみましょう

みなさんは、排便の際に便を観察することはありますか？便は汚いものと思われ、すぐに流してしまう方も多いのですが、便は自分が日々口にしているものが、体に合っているかどうかを知るための大切な便りになります。

ブリストルスケール*から見る理想の便とは…理想的な便は適度な柔らかさがあり、すりと出て、においの少ない便になりますが、皆さんの日々の便の状態はいかがでしょうか。

便秘と下痢の食の傾向 日々の便を確認しながら、タイプ4の便がでるように毎日の食事内容を調節してみましょう。

Type1	Type2	Type3	Type4	Type5	Type6	Type7
コロコロ便 ウサギの糞の様なコロコロ状の硬い便	硬い便 硬くてゴツゴツしたソーセージ状の便	やや硬い便 表面がひび割れたソーセージ状の便	普通便 表面がなめらかで適度にやわらかいソーセージ状の便	やや柔らかい便 やわらかい半固形の便	泥状便 形がなく、ふにやふにやの泥状の便	水様便 水の様に固形物を含まない、液状の便

○水分不足 ○運動不足(便を押し出す力・刺激の低下)
○食物繊維不足(精製度の低い穀物・副菜・果物不足)

○油の摂りすぎ ○カフェインの摂りすぎ ○冷たいものの摂りすぎ
○アルコールの摂りすぎ ○刺激物の摂りすぎ

*イギリスのブリストル大学のヒートン教授により発表された表で医療の場でも広く使用されており、自分の便の状態が、どのような状態かを知るためのよい指標になります。

理想の便を出すための食事

まずは、下痢や便秘の原因となる食習慣を改めましょう。そのうえで、腸内で大腸菌などの悪玉菌の繁殖を抑え腸内細菌のバランスをとる役割をする乳酸菌やビフィズス菌を摂ること。また、腸内にもともと存在している善玉菌のエサになり、善玉菌を増やす作用のある食物繊維やオリゴ糖を毎日の食事の中でしっかりと摂ることを継続していくと理想の便が出やすくなります。

腸内環境を整えていくのに必要な食べ物

乳酸菌・ビフィズス菌を含む食材

○ヨーグルト・ぬか漬け・キムチ・納豆・乳酸菌飲料など



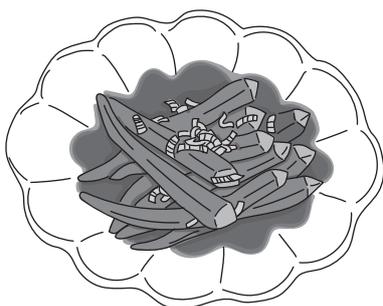
食物繊維・オリゴ糖を含む食材

○精製度の低い穀物・芋(玄米・雑穀・全粒粉やライ麦パン等)
○野菜や海藻・きのこ・豆 ○果物



Recipe

オクラのマリネ



【材料(作りやすい分量)】

・オクラ…………… 2袋
・長ねぎ…………… 5cm
・ポン酢しょうゆ……大さじ4
・水…………… 大さじ4
・砂糖…………… 小さじ1
・太白のごま油…… 適量

【作り方】

①オクラのガクをむく。ねぎはみじん切りにして、保存容器にいれ、ポン酢しょうゆと水、砂糖もいれて混ぜ合わせておく。
②フライパンにごま油を多めに入れて、中火にかけ、オクラにこんがり焼き色がつくまで焼き、油を切って①に漬ける。

POINT 1時間くらい漬けると味が染みて美味しい。
パプリカやズッキーニ、ナスなどの夏野菜でも◎