



便秘に悩む人は多いと思います。便秘は重度になると、数週間も便が排出できず腸にたまり体全体に悪影響を及ぼすケースや、外科的方法で便を取り出さなければならないケースもあるほどです。今月は便秘予防のための食物繊維の摂り方についてご紹介いたします。

便秘になったらまず、サラダを大量に食べる！といった方も少なくないと思います。サラダ＝食物繊維というイメージがあるようです。便秘には食物繊維とよく言いますが、そもそも食物繊維には2種類あるのをご存知でしたか？もしかしたら、あなたの食物繊維の摂取の仕方は便秘を悪化させているかもしれません。

食物繊維は、人間の消化酵素では消化できない成分なので、便としてそのまま排出されてしまうという特徴があります。大腸壁を刺激して、便通を正常に戻すためには、毎日18～20gほどの食物繊維質をとることが必要です。

食物繊維には、「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類があり、両方の食物繊維をバランスよく食べないと便秘の解消にはなりません。それぞれ効能が違うので、バランスよく摂るようにしましょう。

＜不溶性食物繊維＞：＜水溶性食物繊維＞＝＜2＞：＜1＞で摂取することが理想とされています。お腹ぽっこりで便秘気味、繊維が多いものを食べてるのに効果を得られない人は、食物繊維の摂り方が正しくないのかもしれません。

＜水溶性食物繊維＞

植物の細胞内にある貯蔵物質や分泌物で水に溶け、食品の水分を抱き込んでゲル化(ゼリーのような状態)します。このため、人体に好ましくない物質の吸収を妨げ、便として排出させます。

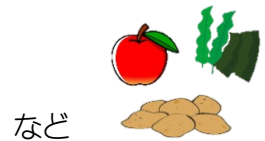
●水溶性食物繊維を含む食品



・野菜類(キャベツ・大根など)
・イモ類

・海藻類(昆布やわかめ等)
・プルーン

・果物



など

＜非水溶性食物繊維＞

植物の細胞壁の構造物質が中心となっていて、水に溶けず水分を吸収して膨れます。

このため、腸壁を刺激して腸の蠕動運動を盛んにし、食物の残りがすなどを速やかに体外に排出してくれます。

●非水溶性食物繊維を含む食品



・雑穀(玄米など)
・豆類(大豆など)

・ごぼう
・納豆

・ヨーグルト

など



★「腸が変な動きをする(痙攣性)タイプの便秘」の場合

おなかはごろごろしているのに便がおりてこない。いつも便秘(コロコロ便)と下痢を交互にする。

環境の変化(思春期、進学・就職、結婚など)が便秘のきっかけになったというタイプの人は「水溶性食物繊維」を多く摂りましょう。

※このタイプの人「非水溶性食物繊維」を多く摂ると、腸が刺激されすぎて、かえって腸管の大きな運動(蠕動運動)がおこりにくくなり、コロコロ便が促進されることがあります。

★「腸が動かない(弛緩性)タイプの便秘」の場合

便の回数が少ない・お腹があまり動かない(ゴロゴロ言わない)・年をとってからの便秘(蠕動運動する回数が減った)の人は、「非水溶性食物繊維」をたくさん摂ると、便の体積が増え、腸が刺激されて動きやすくなります。

＜便秘に効果があるツボ：間使(かんし)＞

■□ ツボ探しのコツ □■

手首の横じわから指4本離れたところ、2本の筋の間にあります。親指で押した時、圧迫感に似たような痛みを感じる場所です。便秘の方は抵抗感があるので、わかりやすいと思います。

間使(かんし)

■□ ツボ押しの刺激法 □■

親指をツボにあて、残りの4本の指で支えながら1～2分、痛気持ちいい程度の力で押し揉みます。即効性があるので、少しでも便意を感じた時にいきむことができるようトイレの中で集中して行なうことをお勧めします。

便意を感じたらガマンしない、頑固な便秘に悩まされている人は特にこの習慣をつけることが大切です。



◎簡単バナナホットヨーグルト

加熱すると、バナナがとろとろして、甘くなる(いぞう)。

【材料】

- ・バナナ 1本
- ・ヨーグルト 80～100g
- ・(お好みで) はちみつ 適量

【作り方】

- ① バナナを一口大に切る。
- ② その上にヨーグルトをのせ、混ぜる。
- ③ お好みで はちみつをかけ、レンジで1分加熱して出来上がりです。



全国の医療機関の処方箋を受付けております
何でもお気軽にご相談ください。

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木 2899

TEL ; 42-6900

FAX ; 42-6910



～今月の担当は、那須です。～