






は健康のバロメーター

今回はうんちの話。

毎日うんちできていますか？排便時に便の硬さ、色、においをチェックしましょう。よい腸内環境でつくられる便は滑らかなバナナ状で、においは強くありません。一方、腸内環境が乱れていると、硬くコロコロした便やゆるい液状の便などが出るようになります。下痢や便秘を繰り返したり、おならが増えたりするのも、悪玉菌が増えている証拠です。また、排便に時間がかかるのは便秘の可能性があります。



便の状態	状態・考えられる要因
バナナ形 うんち 	<ul style="list-style-type: none"> 理想的な便の状態。 消化・吸収・排泄がスムーズに行われている状態
コロコロ・ カチカチ うんち 	<ul style="list-style-type: none"> (1) 食べる量の不足 (2) 運動不足 (3) 水分不足 (4) 食物繊維不足 (5) 緊張などの心理的な影響で消化・吸収機能が低下
半練り・ ドロドロ のうんち 	<ul style="list-style-type: none"> (1) 食べ過ぎ・水分の摂りすぎ (2) 冷たい飲みもの・アイスクリームなどによる冷え (3) 刺激物の摂取 (4) 緊張などの心理的な影響で消化・吸収機能が低下

腸を整えるポイント

●食物繊維を摂る

腸内細菌のバランスを整える、便を軟らかくするなどの効果があります。ご飯などの炭水化物には食物繊維が豊富に含まれています。



●発酵食品を摂る

発酵食品は腸内細菌の活性化や、整腸効果が期待できます。



●バランスよく食べる

偏った食事は、腸内細菌のバランスを崩し、腸粘膜のバリア機能を低下させます。

●規則的に食べる

規則的に食べることで胃腸の消化・吸収がよくなり、腸内環境も整います。1日の食事の始まりである朝食は、胃腸の働きを促すために重要です。

●よくかんで食べる

かむことで唾液による消化が進み、胃腸への負担が抑えられます。



●空腹の時間をつくる

腸にはリセットする「お掃除時間」が必要です。ちょこちょこ食べるのは避け、1日3食決めた時間に食べましょう。

