

column

# 「秋の腸活」よりよい腸内環境づくりのための食と栄養

はじめにお伝えしておくことがあります。腸内環境はまさに宇宙そのもの。腸内環境のための食と栄養については、皆さまにお届けしたい事がたくさんあります。つまり「腸活の手段はたくさんある！」ということ。だからこそ、一つの手段だけにとらわれず、ご自身の生活にあった「腸活」をできることから、まずはやってみる！そして「できた！できた！」のちいさな行動の積み重ねが、よりよい腸内環境も心身の健康も作っていきます。

今回の「秋の腸活」コラムでは、よりよい腸内環境づくりのための土台となる基礎を、皆さまにお届けさせていただければと思います。

改めまして、コラムを拝読いただいている皆さま、こんにちは。一年ぶりの執筆となりました、管理栄養士の大城です。このコラムを読む初秋のころには、街も秋めいてきて、スーパーや野菜直売所などでも、秋のお野菜や果物、きのこ類などが豊富になってくる時期です。

秋の養生は、これから寒い冬に向かうための、心身の土台づくりになります。その大切な時期に、より意識すると良いのが、腸内環境をよりよくすること。秋の旬の食材たちには、腸活におすすめの食材がたくさんあります。この機会によりよい腸内環境づくりのための食と栄養について知っていただければと思います。

まずは、どんな症状があると「腸内環境が乱れている」と考えられるのかをご紹介します。

## 【腸内環境の乱れとの関係が疑われる症状】 「お腹の不調の場合」

- ・便秘、軟便ぎみ
- ・腹痛がよくある
- ・排便後スッキリしない
- ・お腹以外の不調
- ・ダイエットしても痩せない、リバウンドしやすい
- ・肌荒れ、ニキビ、しわが増えた
- ・睡眠の質が悪い
- ・気分が沈みがち、鬱
- ・疲労感
- ・頭痛
- ・吐き気等

いかがでしょうか？これらの症状が一つでもある場合、腸内環境を改善することで症状の改善につながります。

では、自覚症状以外で、どのようにして腸内環境の状況をチェックするかというと、それは「毎日排便する便を観察すること」です。

便はわたしたちの身体からのお便りです。

Q1..体からのお便り、毎日とどいていますか？  
(排便は1日1回ありますか？)

Q2..便はきれいなバナナ

## ブリストルスケール



①～②：便秘  
腸内の停滞時間が長く便秘と判断。主な原因：水分不足。運動(活動)不足。排便の我慢しすぎ。食物繊維不足。

③～⑤：正常便。  
特に④が理想便です(③よりは⑤がいいです)。

⑥～⑦：下痢  
腸内の通過時間が早い。下痢と判断。主な原因：食中毒、過度のストレス、腸内の炎症(過敏性腸症候群など)、悪玉菌優性の腸内環境(善玉菌不足)、抗生剤などの服用、下剤の乱用など

形状になっていますか？  
ご自身の便を観察するのに役立つのが「ブリストルスケール」です。図内にある③～⑤の範囲内で、毎日の排便があれば花丸です。便がモコモコ・コロコロと硬い状況や、泥状、水様の便は、腸内環境が乱れている可能性があります。

では、腸内環境が悪化してしまう原因に、何があ

## 【腸内環境悪化の原因】

- ・食物繊維の少ない食事
- ・水分、マグネシウム不足
- ・多大な精神的ストレス
- ・睡眠、運動不足
- ・特定の薬の内服
- ・腸内細菌叢のアンバランス
- ・甲状腺ホルモンの異常
- ・悪いトイレ習慣、忙しい生活
- ・高齢

「腸内細菌叢のアンバランス」とは、腸内にいる様々な腸内細菌の種類の中で「悪玉菌」が増えて優勢になる、つまり「善玉菌」が働きにくい環境のことを言います。じつは、わたしたちは、知らないうちに悪玉菌の好物となる食品を食べてしまったり、悪玉菌が繁殖しやすい食事を摂ってしまっていることが多いです。善玉菌を増やすためにとても大切なのが、

「悪玉菌の好物となる食品を避けること」。悪玉菌の予防をしないまま、ちまたの「腸内環境に良い食品」を食べるだけでは、腸活の効果はものすごく低くなってしまう。

【悪玉菌の好物となる食品を避けよう！】

- ・ 白砂糖の多く含まれた菓子類・菓子パン・飲料 など
- ・ 精製された穀物を使った食品
- ・ アルコール・不健康な油
- ・ 食物繊維のほとんどない加工食品
- ・ 合成添加物

これらは全て悪玉菌の好物です。善玉菌が減る腸内環境になってしまう食材です。

さて、悪玉菌の好物となる食生活から離れることができた上で、より良い腸内環境づくりをしていくための食生活を実践していきましょう。

【より良い腸内環境づくりは、より良い畑づくりと同じ】

より良い腸内環境づくりのイメージは、畑づくりと同じです。

◎植える⇨体に良い菌(有用菌)を食べる⇨プロバイオティクス

◎エサを与える⇨有用菌のエサ(食物繊維の多い食品)を食べる⇨プレバイオティクス

この2つの視点からの取り組みが大切です。

よく、テレビCMなどで紹介される健康食品の場合、このどちらかだけが紹介されていることがほとんどなのですが、実は片方だけではなかなか腸活は進みません。プロバイオティクスとプレバイオティクスの両方を組み合わせた「シンバイオティクス」がより良い腸活につながります。

プレバイオティクス



有用菌を増やし、活性化させて腸内環境を整えます

プロバイオティクス



有用菌を直接腸に届け、有害菌の活動を抑えます

シンバイオティクス

プロバイオティクス、プレバイオティクスを組み合わせた相乗効果が「シンバイオティクス」と言い、腸内細菌を元気にし、様々な体への良い影響があります。

【秋の旬の食材は食物繊維の宝庫】

プレバイオティクスとなる食物繊維には、2種類のタイプが存在します。

◎不溶性食物繊維⇨水に溶けにくい性質の食物繊維 (キノコ類、芋類、根菜類などに多い)

◎水溶性食物繊維⇨水煮溶けやすい性質の食物繊維 (果物、海藻類、こんにゃくなど)

秋の食材のキノコ類や芋類、ごぼうなどのように不溶性食物繊維が多い食材、さらに柿やりんご、こんにゃくなどの秋の味覚には水溶性食物繊維が多く含まれています。

秋の旬の食材を楽しみながら、ぜひ良質な食物繊維を体に取り入れましょう。それと同時に、納豆、味噌、ぬか床、糀などの日本人の腸に合った、日本

プロフィール

おおしろなるみ

管理栄養士 大城 成未氏

沖縄県出身。病院管理栄養士として福岡・沖縄で経験を積んだのち、2016年4月より地域に身近な管理栄養士を目指し独立。企業や地域団体向け講演活動、地域の保健・医療分野での栄養相談などの管理栄養士として活動も行いながら、薬膳スパイスアドバイザー®認定トレーナーとしては全国一の卒業生数をもつ講師。

また、2022年からは『脳科学と行動心理を用いた手帳とノート術』の講師として、書くことを通して『心と脳の健康&自己実現ができる自分になる！手帳とノート術』をお届けしている。

≪資格等≫

- 国家資格：管理栄養士
- 民間資格：薬膳スパイスアドバイザー®認定講師
- トータルヘルスダイエット®アドバイザー認定講師
- アジェンディスト(脳内GPS手帳講師)

2024年8月現在



ならではの発酵食品を取り入れることで、シンバイオティクスを取り入れた腸活をすることができ。腸内環境を整えることは、お通じが良くなるだけでなく、基礎代謝が上がり、要らない脂肪は燃焼しやすくなり、必要な筋肉が付きやすくなってきます。お肌の調子がよくなるなどの美容効果もあります。さらには、脳と腸は相関していますので、心の持ちようも良くなっていきます。寒い冬に入る前に、ぜひ、秋の腸活を意識して日々をすごしてみてください。コラムを読んでくださった皆さまの、ココロとカラダの健康アップにつながることを願っています。