

食べ方のひと工夫で、腸、血管、脳を元気に！

「腸が発信するサイン」を見逃さないで！

腸の今の状態がわかる セルフチェック

腸の健康を保つには、腸の声に耳を傾けることが大切です。

「腸が放つSOSのサインは、腸だけでなく全身から発信されます」と医師の江田証さんと医師の江田証さん。体に現れる兆候と便の状態からセルフチェックできます。

取材：文井口桂介、三橋桃子（ともに編集部）
イラストレーション：平井さくら

こんなことがあれば
要注意！

✓ 下痢や便秘によくなる

腸が発信する不調のサインとして最も代表的です。病原菌への感染の他、食生活や生活習慣の乱れ、ストレスなどが原因です。

✓ おならの回数が増えた

腸内細菌のバランスが乱れて、悪玉菌が増えるとガスが過剰に発生します。そのためおならが増え、さらにニオイが臭くなります。

✓ おなかの張りを常に感じる

悪玉菌が増えることによって発生する過剰なガスが原因で起こります。さらに便秘も加わると、食欲が落ちることも。

✓ げっぷが出るが多い

腸内の悪玉菌が増えてガスが過剰に発生すると、胃腸の内圧が上がリ、おならやおなかの張りに加え、げっぷを引き起こします。

✓ 食後に、おなかが鳴る

空腹時に鳴るのは問題ないですが、食後、ゴロゴロと鳴って腸の動きが激しくなるようであれば、過敏性腸症候群など腸の病気が疑われます。

✓ 肌が荒れやすく、髪にツヤがない

肌荒れの原因は、悪玉菌が作る有害な物質かも。また腸内環境の悪化で、血管から毛根に栄養がいきわたらないと髪ツヤもなくなります。



「腸と体はつながっていますから、腸の不調は体のあちこちに現れます」と江田さん。上の項目に1つでも心当たりがあれば要注意。悪玉菌が勢力を増しているかも!? また、左ページを参考にして、「理想的な便の色・形から離れていたら、腸の消化・吸収がうまくいっていない証拠です」。

腸の不調に気付いたら、食べる腸活で腸を整えましょう。「腸活と併せてセルフチェックも定期的に行えば、今行っている腸活が、あなたの腸に合っているかもわかりますよ」

便は、腸内環境のバロメーター。 形・色をチェックしましょう

便の形

硬い ↑
↓ 柔らかい

	コロコロ便	ウサギのフンのようにコロコロで硬い便。腸内滞在時間は、約100時間
	おだんご便	コロコロ便が合体したような形。便は硬め
	ひび割れ便	表面はひび割れているが、まとまっている。理想の形まであと少し!
	理想的な便	表面が滑らかで適度にやわらかい便。水分量は約80%。これを目指そう!
	細切れ便	おなかがゆるいときに出る、やわらかく断片的な便
	ドロドロ便	形をとどめていないユルユルの便。下痢のような状態
	ビシャビシャ便	形がまったくなく、ほぼ液状の便。腸内滞在時間は10時間程度

理想的な状態

水を飲もう!
暴飲暴食を控えて!

食べたもののカスが腸内で集まり、便が形成されます。食べたものを先へと送る腸の蠕動(ぜんどう)運動の力が弱いと、便が排出されるまで腸内に滞在する時間は長くなります。すると腸が水分を過剰に吸収して、硬いコロコロ便に。逆に腸の運動が活発過ぎると短時間で腸内を通過し、水分を吸収できず、便は液状になります。

便の色

注意! ← 理想的な状態

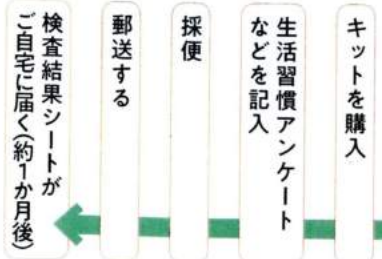
赤	白	深緑	黒	濃い茶	明るい茶	黄~黄土色

黄色い便は、代謝機能を促進する胆汁酸の色。黄色過ぎる便は水分の多い便。逆に、腸内での滞在時間が長く水分が失われた便は、色が濃く出ます。また、胃や大腸などに出血があると赤い便や黒い便に。十二指腸などのがんができ、胆汁の流れが悪くなると白い便に。便の色がおかしいと思ったら、早めに病院で診てもらいましょう。

自分の腸内環境の
よし悪しがわかる!

自宅でできる、 腸内細菌検査キットも!

自宅に居ながら、自身の腸内細菌の様子がわかる「腸内の善玉菌・悪玉菌のバランスがわかる検査キット」。便を採取して郵送すると、健康長寿菌判定や大腸画像検査おすす度など、専門の研究機関が総合的に評価してくれます。管理栄養士から食生活などの改善に関するアドバイスももらえます。腸内環境をチェックして、腸と全身の健康に役立ててみませんか?



「腸内の善玉菌・悪玉菌の
バランスがわかる検査キット」
2万4800円



ハルメク通販サイトで購入できま

食べ方のひと工夫で、腸、血管、脳を元気に！

毎日の食事で腸を若々しく

血管、脳も衰えさせない！

「食べたものの栄養は腸で吸収されます。だからこそ、腸内環境を整えることが重要なのです」と医師の江田証さん。最新の研究で、腸の健康が全身の健康を司っていることもわかってきました。毎日の食事のひと工夫で、腸から元気な体をつくりましょう。

取材：文井口桂介、三橋桃子（ともに編集部）
イラストレーション：たかなかな

脳

腸と脳は 自律神経系で つながっています

脳の指令を受けなくても自分で働ける腸は、「第2の脳」とも呼ばれます。そして、その腸と脳は自律神経系などを介して相互に影響し合う関係。脳と腸の健康は連動しているのです。

「腸活」こそ、 全身の健康の基本

「腸は自律神経や免疫系などを介し、全身とつながっています。そのため、腸の健康は全身に広く影響を及ぼします。ハルメク世代が気になる血管、脳の健康も例外ではありません」と消化器専門医の江田証さん。腸が健康なら、食べたものは栄養素となり全身に届けられ、健康にプラスの影響を与えます。ところが不健康な腸では毒素が作られ、マイナスの影響を及ぼすのです。

例えば「幸せホルモン」といわれるセロトニンの9割は

体の健康は、
腸から始まります

- ・動脈硬化
- ・認知症
- ・高血圧
- ・パーキンソン病
- ・うつ
- ・イライラ

血管

腸で作られる
物質は、血液で
運ばれます

食べ物から腸が作り出す物質は、血液で全身の臓器へと運ばれます。腸自身も血液から栄養をもらいます。ところが、腸から血液に毒素が流れたり、腸内環境の悪化で血糖値を制御できなくなると、血管を傷つけることになってしまいます。

腸の乱れが原因で、
血管や脳は不調・病気になるります

腸

腸には、全身の
免疫細胞の約7割が！
体を守っています

ウイルスなどを撃退する体のバリア機能、「免疫力」を担う免疫細胞。その約7割は腸にあります。腸内環境を整えることは腸の力を高め、免疫力をアップさせることにつながります。

腸で作られます。腸が不健康ではこれを生成できず脳へ届けられないので、イライラ・うつなど心の不調に。また、腸で作られる毒素が脳に届くと、認知症やパーキンソン病などの病気が上がります。さらに血管を傷つけてしまう毒素もあり、動脈硬化や高血圧、心筋梗塞などを誘発することもわかってきました。「すべての不調・病気が、腸が始まり。だからこそ、腸の健康を保つ習慣「腸活」は大事なのです」(江田さん)

脳と血管の若さのカギを握る 腸内環境は、50代から悪化します

腸

は、私たちが
食べたものを分解し、
栄養に変えています

小腸

食べたものの
大部分を吸収します

食べたものの約8割は、6mlにも及ぶ小腸で吸収されます。加齢で吸収力が衰えると、腸内環境は乱れてしまいます。

腸内細菌

腸内フローラが、
体の健康に影響します

小腸と大腸の壁には約1000種類・100兆個もの菌が張りついてお花畑のように見えるため、その様子を「腸内フローラ」と呼びます。健康のカギは、この腸内フローラ（腸内環境）を整えること。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分けられ、2：1：7の割合で存在するのが理想的です。

大腸

食べ物の最後の通り道。
便で毒素を排出します

大腸にすむ腸内細菌は、小腸で吸収しきれなかったものを発酵させ、分解・吸収します。そして、食べ物の残りがすから便を形成し排出します。



日和見菌

バクテロイデス菌など。腸内細菌の最大派閥。善玉菌と悪玉菌の多い方に味方し、その特徴を増幅させます。



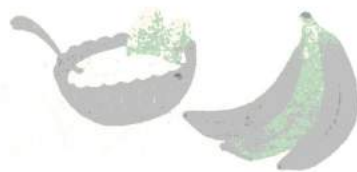
悪玉菌

ウェルシュ菌など。食べ物から有害な毒素を作り、腸内を腐敗させ、全身に病気を引き起こす悪者です。



善玉菌

乳酸菌、酪酸菌など。食べ物から栄養素を作り、免疫力向上など健康維持に欠かせない存在です。



私たちが食べたものの栄養は大部分が小腸で吸収され、その残りを大腸が吸収します。ここで大きな役割を果たすのが、大腸や小腸にすむ腸内細菌。食べたものを発酵・分解し、吸収を助けてくれます。

腸内細菌には、毒素を作る「悪玉菌」、その悪玉菌の活動を抑え栄養素を作る「善玉菌」、その2つの数が多い方に味方

する「日和見菌」があります。「健やかな体をつくる健康な腸とは、腸内細菌の種類が多く、3種がバランスよく存在している状態」と江田さん。

腸内細菌のバランスの崩れから病気に

「ところが腸の健康は、50代から急激に悪化してしまします。年を取り小腸の吸収力が

弱くなると、大腸へ流れる栄養が増え、それをエサに悪玉菌が増加。腸内細菌のバランスが崩れてしまうのです」

その結果、便秘・下痢になりやすくなったり、ウイルスなどに対する免疫力が低下。さらに有害な毒素は前述のよ

教えてくれたのは……

江田証さん

えだ・あかし
栃木県生まれ。医学博士。江田クリニック院長。自治医科大学大学院医学研究科修了。毎日、国内外から最新の治療法を求めて来院する患者を診察している。『新しい腸の教科書』（池田書店刊）、『すごい酪酸菌』（幻冬舎刊）など著書多数。



腸の乱れは、食事で改善できます。 腸内細菌が喜ぶ食べ物・食べ方を



私たちが栄養をとるための食事は、実は、腸内細菌が生きたためのエサでもあります。高脂質・高カロリーの食事は悪玉菌を増加させます。一方善玉菌は、水溶性食物繊維やオリゴ糖を含む食材、発酵食品などを好みます。ですから、バランスの崩れた腸内環

境を元に戻すためには、善玉菌を育む食生活にすることが大切なのです。「腸内細菌のバランスは、何歳からでもベストな状態に戻せます。食事からアプローチすることが、腸の健康、そして全身の健康をつくる近道なのです」(江田さん)



食べ方のひと工夫で、腸、血管、脳を元気に！

血管と脳が若返る！

食べて腸活

きほんのき



加齢とともに変化する腸内を整えるには、やはり毎日の食事が大切です。腸内環境をよみがえらせて、さらにその状態を維持するには、どのような食材を選ぶのがよいのでしょうか。引き続き、江田証さんに伺いました。

取材・文：三橋桃子（編集部）
イラストレーション：平井さくら



「腸内環境は、腸内細菌の多様性を保つことで整えられます。そのためには、いろいろな種類の食品をとることが大切です」と江田さんは言います。また、さまざまな食品の中でも、善玉菌を増やす食品を積極的に取り入れることが大事だそう。「特に食物繊維は、加齢とともに乱れてくる腸内環境のバランスを整える効果があります。食物繊維には水に溶けやすい水溶性と、溶けにくい不溶性があります。水溶性は善玉菌を増やして便が硬くなるのを防いでくれます」と江田さん。「食事内容を改善することで腸内環境は変わりますので、ぜひ取り入れてみてください」

1
きほん

多様な食材をとり、 腸内細菌の種類を増やす

腸内環境をよい状態に保つには、腸内細菌のバリエーションが豊富であることも大切です。食材の数を増やすことで、善玉菌のエサとなる腸内細菌や、悪玉菌を抑制するものも取り入れられるので、善玉菌の働きを活性化することができます。



2
きほん

3大食品で、 善玉菌を育てる！



レシピは40ページへ

✓ 発酵食品で
悪玉菌の
増殖を抑える
【納豆、みそ、ヨーグルトなど】

発酵食品は、細菌や酵母菌などの働きで発酵することにより出来上がったもので、体内では腸内細菌を活性化してくれます。また、発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌などは善玉菌として働くので、善玉菌の増加に直結します。

レシピは26ページへ

✓ 水溶性食物繊維で
水分を引き込んで、
便を軟らかくする
【豆、海藻、もち麦など】

腸内で善玉菌のエサとなるのが水溶性食物繊維です。また、善玉菌が水溶性食物繊維を分解する際につくり出す「短鎖脂肪酸」という物質は、脂肪細胞を燃焼させてダイエット効果も期待できます。

レシピは26ページへ

✓ オリゴ糖で
効率よく
善玉菌を増やす
【タマネギ、バナナ、ハチミツなど】

オリゴ糖は腸内で悪玉菌のエサにはならず、善玉菌のみのエサとなります。またヨーグルトなど善玉菌となる細菌を含むものと一緒に摂取すると、より効率よく善玉菌を増やすことができます。

腸のリラックスタイムを つくり腸管への 負担を減らす

4
きほん

腸は、腸管を収縮して腸内をきれいに掃除します。その動きが始まるのが食事から約4時間後ですが、新たに食べ物が入ってくるとストップしてしまいます。食後4時間程度は間食を避けて、腸をリラックスさせるようにしましょう。



善玉菌を効率よく 増やすには、食材の 組み合わせを工夫する

6
きほん

善玉菌を取り入れると同時にエサとなる食品をとると、効率よく善玉菌を増やすことができます。例えば善玉菌が含まれるヨーグルトと、エサとなるオリゴ糖を含むバナナ、ハチミツの組み合わせや、タマネギのみそ汁（みそが善玉菌を含み、タマネギがオリゴ糖を含む）などが手軽でおすすめです。

「腹七分目」で 腸内環境を 整え、老化を防ぐ

3
きほん

食べ物を消化するには腸内細菌が作る消化酵素が欠かせませんが、一度にたくさん食べると、消化酵素が追いつかず、腸内環境が悪化してしまいます。また、体の中にある「長寿遺伝子」はカロリーをある程度抑えることで活性化し、細胞の老化を抑制する働きがあるといわれています。

腸の声に 耳を傾ける

5
きほん

腸が体全体と深いつながりを持っているのは前述の通り。腸が出す不調のサインに気付くには、まずは便の状態を観察すること。他にも、げっぷやおならが出やすい、おなかの張りを感ずるなど、何か不調を感じたら、腸の声を聞くように心がけましょう。

セルフチェックは54ページへ



間違っていてやっていませんか？ その食べ方、実は腸によくないです！



水をたくさん 飲んでデトックス

腸は決められた時間で吸収できる水分量が限られています。一度にとり過ぎると、軟便や下痢の症状が出てしまうことも。こまめに水分を補給することで、腸に吸収され、便秘解消にもつながります。



野菜は生で、 サラダでよく食べる

腸内の状態によっては野菜を生で食べると、食物繊維を分解できず、消化できないまま便秘になってしまうことがあります。生のまますり下ろしたり、スムージーにしたり、またスープや温野菜にすると消化しやすくなります。



朝一番、空腹時に ヨーグルトを食べる

空腹時にヨーグルトを食べると、乳酸菌やビフィズス菌が胃酸で死んでしまいます。腸内環境を整えるためには、胃酸が薄まっていて、菌が生きのまま腸に届きやすくなる食後がおすすめ。また、より効果を上げるには腸が活発に動く時間帯（22時～翌2時）に近い夕食後に食べるのがよいといわれています。



いろいろな種類の ヨーグルトを食べる

ヨーグルトは自分の腸に合った製品を食べ続けてこそ効果が出やすくなります。さまざまな種類のヨーグルトの中からベストを見つけるには、同じ製品を1～2週間食べ続けて、出てきた便をチェックすること。便が理想の状態であればそれは自分の腸に合っており、逆に便の状態がよくなければ合っていないことに。腸の状態を確認して、自分にとっての最適なものを見つけましょう。



便秘のとき、葉物野菜や 根菜を食べる

便秘だからとやみくもに野菜を食べても解消しません。腸内フローラの状態によっては、食物繊維の豊富なキャベツやゴボウ、イモ類などを偏って食べ過ぎると、便秘を悪化させることに。ゴボウ、サツマイモなどの不溶性食物繊維と海藻などの水溶性食物繊維をバランスよくとることが便秘解消につながります。