

# 第18回 栄養教室

## テーマ：腸内環境を整える食生活 について

～腸内環境を整えて、  
健やかな生活をおくりましょう！～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

保健師 河村和子  
栞山有希

平成25年2月23日(土)



# 小腸のはたらき

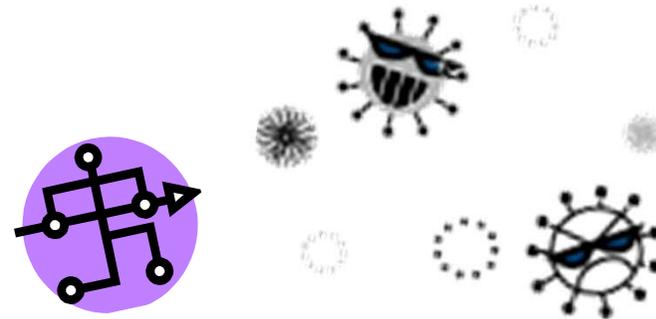
## ① 消化・吸収

胃から送られてきた食物が、胆汁や膵液で分解され栄養素として吸収される。



## ② 免疫機能 (腸管免疫)

小腸の壁には免疫細胞が集まっている。口から入ってくる様々な病原菌を撃退する。





# 大腸のはたらき

- ① **水分やミネラルなどを吸収する。**

水分の90%を吸収。

- ② **便をつくって貯留し出す。**

胃・結腸反射…空っぽの胃に食物がはいってくると、結腸の蠕動運動がおきてトイレに行きたくなる。



- ③ **腸内細菌が活躍！**

免疫力を高め、消化吸収を手伝う。  
ビタミンや酵素をつくる。  
化学物質や発がん物質を分解する。

細菌はどれだけいるのかな？



# 便秘

## きのうせい 機能的便秘

腸のはたらきの低下が原因で便秘になる。

## きしつせい 器質性便秘

**注意!**

腸のとおりが悪くなり便が出にくい。

- ・腸閉塞
- ・大腸がん
- ・腹膜炎
- ・腸のゆ着 など

## しかんせい 弛緩性便秘

大腸のぜん動運動の低下

## けいれん性便秘

ストレスなどで自律神経が緊張、便がうまく運ばれない。

## 直腸性便秘

排便反射の低下。直腸に便が停滞。

他にも...

薬の副作用や  
全身性の病気など。



# 下痢

★下痢が続くときは早めに受診  
しましょう。



## 感染や食中毒 アレルギー

腸管の分泌液が増えている。

## 自律神経の バランスが 崩れている

腸の動きが活発すぎる

## 腸の水分吸収 が行われない 場合の下痢

**注意!**

下痢や便秘、血便、腹痛などが慢性的に続くときは、**腸の病気が原因**のこともあります。

- ・潰瘍性大腸炎
- ・過敏性腸症候群
- ・大腸がん・ポリープ
- ・クローン病など



ストレス

飲みすぎ食べすぎ

冷えなど

下剤・サプリメントなど

食品(キシリトールなど)

# おなかの調子を整えよう

食生活



あったまる



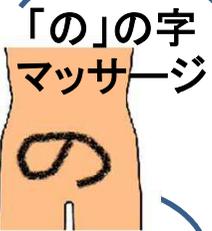
日常生活



ストレス解消



運動



検診



大腸がん  
は死亡率  
上位！

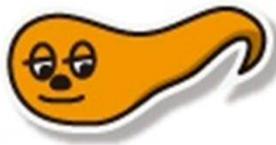
# うんちを観察しましょう！



**固い**  
便秘が原因で腸が水分を吸収しすぎています。

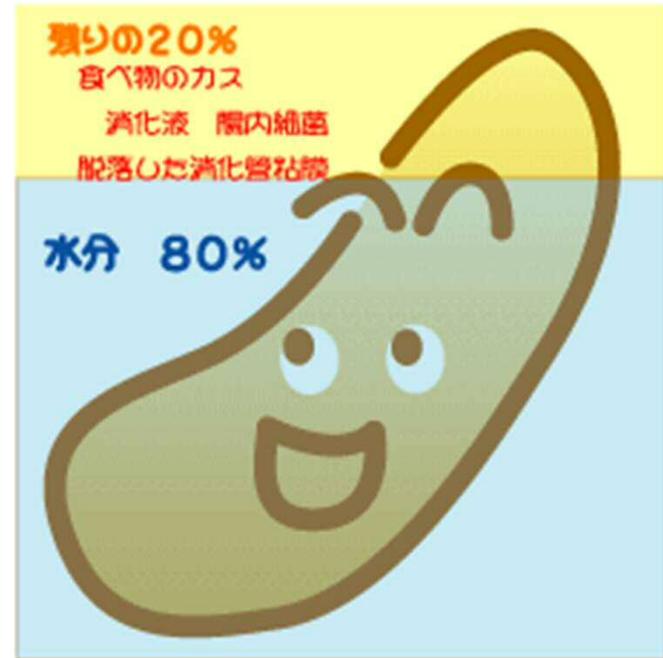


**バナナ状**  
理想的なウンチです。  
Good



**半練り状**  
理想的なウンチです。  
Good

水分70%以下



※水分量が80%以上になると泥状・水様便のうんちになります。（下痢）

# 良いうんちとは？

- 形はバナナ状
- 臭いはきつくない
- 水に浮く
- 色は黄色がかった褐色
- 1日分重さが200g～300g
- いきまずスルッと、バナナ2・3本/日くらいが出る



# 腸年齢をチェックしてみましょう！



## 【生活習慣に関する質問】

- トイレの時間は決まっていない
- おならが臭いと言われる 
- タバコをよく吸う
- 顔色が悪く、老けて見られる
- 肌荒れや吹き出物が悩みの種
- ストレスをいつも感じる
- 運動不足が気になる 
- 寝つきが悪い

## 【食事に関する質問】

- 朝食は食べないことが多い
- 朝食はいつも忙しく、短時間で済ませる
- 食事の時間は決めていない
- 野菜不足だと感じる
- 肉が大好き 
- 牛乳や乳製品が苦手
- 外食が週4回以上
- アルコールをいつも多飲する 

## 【トイレに関する質問】

- 息まないと出ないことが多い 
- 便が硬くて出にくい
- とときどき便がゆるくなる
- 出た便が便器の底に沈みがち
- 排便後も便が残っている気がする
- コロコロした便がでる
- 便の色が黒っぽい
- 便が臭いと言われる

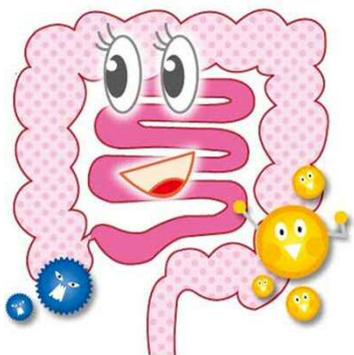
腸年齢  
チェック

あなたの腸年齢はいくつ？  
自分の年齢を入力し、3つのジャンルの質問に答えると腸年齢がわかります。

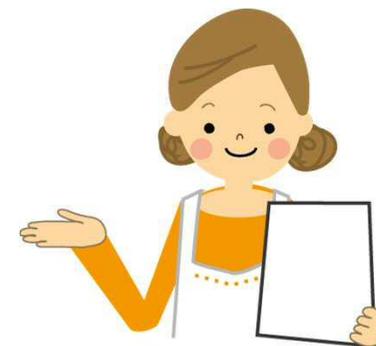
あなたの年齢は？  
 歳

▶ 腸年齢チェックスタート

監修：辨野義己先生  
（独）理化学研究所イノベーション推進センター 辨野特別研究室 特別研究員、東京大学医学博士。



## ★結果発表★



チェックが4個以下の人	腸年齢＝実年齢，腸年齢は若くてバッチリ合格！今の生活続けて。
チェックが5～9個の人	腸年齢＝実年齢+10歳，腸年齢は実年齢より少し上。でも気を抜かないで。
チェックが10～14個の人	腸年齢＝実年齢+20歳，腸年齢はがけっぷち。転げ落ちる寸前です。
チェックが15個以上の人	腸年齢＝実年齢+30歳，腸年齢60歳以上。即、快腸になる生活を開始。



# 腸内環境を整えるには？

①腸内の善玉菌を増やす(乳酸菌・オリゴ糖・食物繊維を含む食品を摂る)



②バランスの良い食生活

③ストレスを溜めない



④適度な運動



# 食物繊維をたっぷりとる

## 食物繊維をたくさん含む食品

### 野菜類



食物繊維  
5.7g/100g



食物繊維  
2.0g/100g



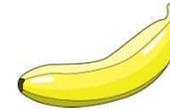
食物繊維  
4.4g/100g



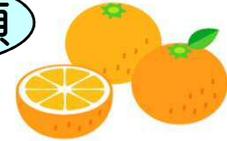
食物繊維  
2.8g/100g



食物繊維  
1.5g/100g



食物繊維  
1.1g/100g



食物繊維  
0.7g/100g

### 果物類

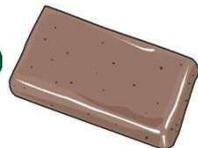
### 海藻・きのこ類



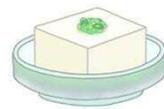
食物繊維  
3.5g/100g



食物繊維  
3.6g/100g



食物繊維  
2.2g/100g



食物繊維  
0.4g/100g

### 大豆製品



食物繊維  
9.7g/100g

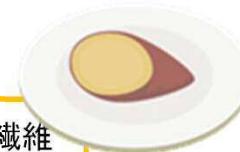


食物繊維  
6.7g/100g

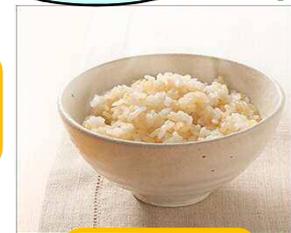


食物繊維  
1.4g/100g

### 芋・穀類



食物繊維  
2.3g/100g



食物繊維  
3.0g/100g

1000kcalあたり食物繊維10gが目安(成人男性:19g/日以上、成人女性:17g/日以上)



# 食物繊維とは・・・人の消化酵素で消化されない食物中の難消化成分の総体



## ～働き～

- ①善玉菌を増殖させ、腸内環境を整える
- ②水を吸収し膨張することで、ゲル状になる為、消化吸収がゆるやかになる

## ～働き～

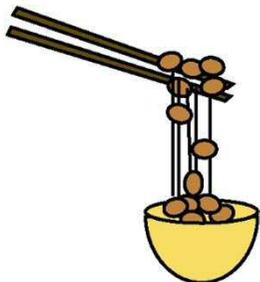
- ①排便量を増加させる
- ②保水性に優れている為、便を柔らかくし排便されやすくする

# 乳酸菌を含む食品

身近な発酵食品に含まれています！

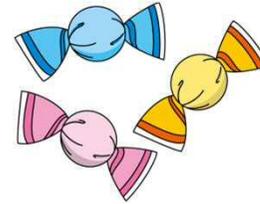
- チーズ
- ヨーグルト
- 味噌
- 漬物
- 納豆

食物繊維が乳酸菌のエサになる  
為、あわせて摂ると効果的です！  
ヨーグルトであれば100～  
200g/日程度が目安です。



# ★腸に優しい一言アドバイス★

- 食事時間は頑固に守る
- ダラダラ食いはしない
- お腹が空いているなあと感じられる時間を大切に！
- 運動で「うんちを出す」筋肉をつけましょう



# ★おまけに★

腸内環境を整える事で...

- ①ダイエット効果
- ②美容効果
- ③免疫力アップで病気にかかりにくい体へ

